شهرزاد
أون فاير

الشغف، النجاح، المشاعر، التغيير، وأشياء أخرى

هبة السوّاح

الرواق للنشر والتوزيع

إليك أنت

لأني أومن بك.. وإن لم نلتقِ!

خليني أتعرَّف عليك

أنا اسمي: ....

وعندي: .... سنة

وعايش في: ....

بحب:

....

....

....

....

٣ معلومات لذيذة عني:

....

....

....

نفسي أطلع من الكتاب بـ:

....

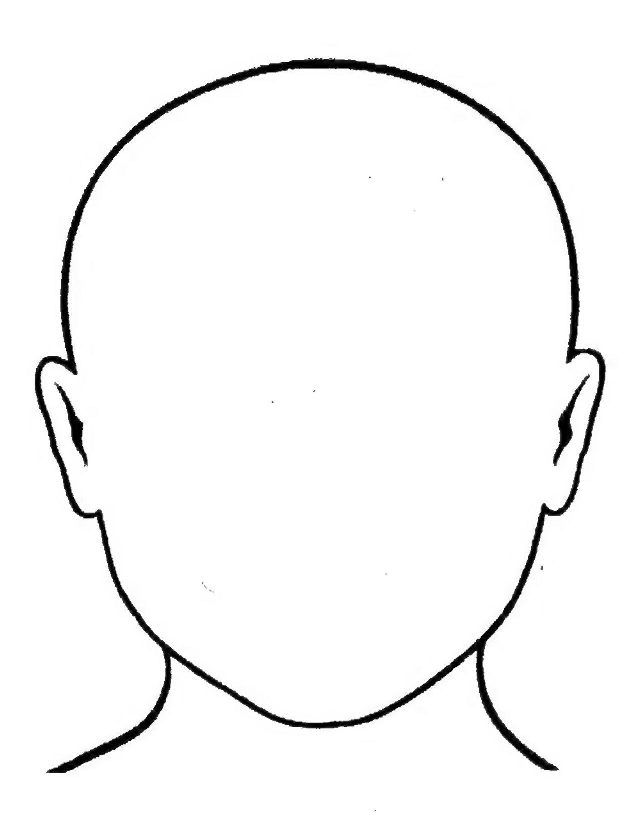
....

....

خليني أشوفك

حاول ترسم ملامحك، وتعكس حالتك ومُودك دلوقتي (زعلان، مبسوط، متحمس، متلخبط...).

لو مش حابب ترسم ممكن تكتب عن شكلك ومُودك في كلمتين☺



المقدمة

ليلة القبض

«.. واسأل نفسك مع شروق الشمس متى ستشرق أنت؟»

الشمس التبريزي


طلع الموبايل ياحاج ...
أنا حارسة الحركات دى ...
إنت و القرد إللى معاك ده.

صيف سنة ٨٠٠م ـ بغداد

اقترب الوزير من الغرفة بخطوات مُرتبكة، يحمل بين يديه كوبًا من العصير. ذكَّره كبير البصاصين باجتماعهم السابق:

ـ أرواحنا كلها بين يديك الآن!

ـ أعلم ذلك.

ـ إذا أخفقت في مهمتك، فسأقتلك بنفسي!

زاد ارتباك الوزير، وأخرج منديلًا من القماش ليمسح حبيبات العرق التي تجمَّعت على جبينه، ثم هزَّ رأسه، ودخل الغرفة.. لا بد أن يكون هادئًا لتنجح الخطة!

التقط أنفاسه، ومدَّ يده على يد الفتاة النائمة أمامه، فاستيقظت.

ـ صباح الخيرات ابنتي الجميلة.

ـ صباح الـ...

ألجمتها الصدمة حين رأت نفسها تستيقظ في غرفة لا تعرفها، وبجانبها رجل لا تعرفه، فسألته في فزع:

ـ إنت مين؟ وإيه اللي جابني هنا؟!

ـ لا تخافي، أنتِ بأمان في غرفتك مع والدِك الذي يحبك.

تصاعدت حدتها، وكادت تقفز من السرير، لولا أنه أمسكها بقوة:

ـ والدك مين؟ ويحبك إيه؟! إنت مين يا بني آدم انت؟ وإيه اللي جابني هنا؟ انطق بسرعة قبل ما أطلبلك البوليس.

ابتسم الرجل بارتباك، وحاول احتضانها، فدفعت يديه عنها في رد فعل تلقائي، فواصل مطمئنًا لها:

ـ هدِّئي من روعك، وسوف أشرح لكِ الأمر.

ـ يا عم أنا مش فاهمة منك حاجة، ماتكلمني عربي! إنت ممثل معانا في المسرحية؟ شكلك قريب مدير الفرقة، وجايبك تمثل بالواسطة!

أجاب بإحباط:

- فرقة ومسرحية؟! أنا الوزير يا بنتي!

قاطعته بنفاد صبر قائلة:

- يا عم وزير إيه؟ إنت هتندمج عليا؟! إنت آخرك موظف في الشهر العقاري، وأنا كدا كارماك كمان.

انتابها الهلع فجأة وهي تفتش في ملابسها:

- إيه دا؟ فين موبايلي؟ أنا كنت ماسكاه، وباتشات مع سها في الفاصل!

- عفوًا، لم أفهمك.

- تاني برضه؟! يا عم كلمني عربي! أقول لك.. اطلع بالموبايل أيها اللص!

- يا ابنتي.. بحق أولادي الثمانية عشر، وشيبتي هذه، لا أعلم ماذا تقصدين بـ«الموخايل!».

لم تتمالك ضحكتها من غرابة اللقب الذي أطلقه على هاتفها المحمول.. ولم تفهم الشعور الذي انتابها بصدق الرجل وطيبته. تحسست جسدها وملابسها.. كل شيء كما هو لم يمسسها أحد. التقطت أنفاسها، وهدأت أكثر. لا تظنه يريد بها سوءًا، ولكن ما زال السؤال الحائر بداخلها: ما هذا القصر الفخم؟ من هؤلاء الناس؟ ماذا أتى بها إلى هنا؟ لعلها اندمجت في المسرحية لدرجة أنها تحلم! تمنت أن يكون مجرد حلم، وستفيق منه!

قطع الوزير خواطرها بكوب من العصير مدَّه إليها في كأس غريبة وهو يبتسم قائلًا:

- اشربي هذا يا ابنتي لتهدئي، ودعيني أشرح لكِ كل شيء.

قاطعته سائلةً:

- إنت مين؟!

- أنا قمر الزمان، وزير الملك شهريار.

- شهريار مين؟

- ابن الملكة افتخاريار.

- هو أنا بسألك عشان أتعرف على أمه؟! مين دا يعني؟ بطل المسرحية اللي بيمثل قدامي؟

- أنا وزير الملك شهريار الحقيقي!

- أنا مش فاهمة حاجة! هو أنا لسه في المسرح مش كدا؟

- لأ، إنتي في قصر الملك شهريار!

أصابها الذعر، فردت وهي ترتجف:

- قصر؟! أنا اتخطفت؟! واللـه يا عم ما معايا فلوس، دانا ممثلة على أدي يادوب لسه في أول سلِّمة!

- أنا الوزير قمر الزمان، أريد نقودًا منكِ أنتِ؟!

- أنا برضه قلت إن حضرتك شكلك كيوت.. أُمال إنت عايز مني إيه؟!

نظر إليها بمنتهى الرجاء والتوسل قائلًا:

- أريدك أن تنقذي بنات المملكة.. تنقذي نفسك.. تنقذي رقبتي التي ستطير حين يعلم سموُّه ما حدث!

- ما حدث في إيه؟!

- شهرزاد ابنتي كان زفافها على شهريار اليوم، ولكنها هربت! ولو علم سيقطع رقبتي!

أمسكت بحقيبتها وكأنها تستعد للرحيل، وقالت له في حدَّة:

- ما يقطعها ولا يقطعك كلك.. أنا مالي؟! أنا ماشية!

- ماشية إلى أين؟! يا ابنتي افهميني أرجوكِ! لا بد أن تتزوجي شهريار بدلًا من ابنتي التي هربت!

- شهريار مين؟ وبنتك إيه؟ إنتو تخلفوا بنات وتهرب منكم، وتلبسوني أنا؟! ماتدوَّر عليها، أنا مالي؟!

- لقد فعلت ذلك بالفعل! ولكن الجنِّي الذي سخرته كي يبحث عنها أتى بك مكانها!

ـ جابني أنا ليه؟!

ـ لأنه معتوه! بحث عنك باسم وملابس شهرزاد.. وحين وجدك التبس عليه الأمر، وأتى بك بدلًا منها!

ـ لبسته عقربة قادر يا كريم! أولًا أنا ماسميش شهرزاد، أنا اسمي الحقيقي «ماهي»، وثانيًا أنا كنت لابسة فستان شهرزاد عشان أنا فنانة بمثِّل دورها في مسرح الكلية، مش عشان أنا شهرزاد الحقيقية!

ـ كلية؟ ما هذه الكلية؟

ـ الكلية اللي بدرس فيها! كلية آداب علم نفس!

ـ يا ابنتي أنا لا أفهم ما تقولين.. لكن المهم الآن أنك لا بد أن تظلي شهرزاد، وتكملي دورك، وتتزوجي شهريار.. أُقبِّل يديكِ إصبعًا إصبعًا!

ـ شهرزاد مين؟ بقولك اسمي «مااااهي»! اتفضل خلي الجني بتاعك يرجَّعني المسرح، لأني المفروض كل دا في الفاصل!

ـ لا يمكنك الرجوع!

ـ يعني إيه لا يمكنني الرجوع؟! هو بنتك بتهرب منك، والجني بتاعك عبيط وبيتلخبط، وجاي تتشطر عليا أنا؟ معلش خلي الجني يدور على حد غيري، أنا ماشية!

اتسعت عين قمر الزمان، واحمر وجهه في غضب، وصرخ بصوت جهوري:

ـ مستحيل! أنتِ شهرزاد، وبالإجبار ستتزوجين الملك شهريار، وتنقذي حياة بنات مملكتي.. وإلا ستكون حياتك أول ما تُزهق! يا حرااس.

شعرت الفتاة لأول مرة بأن ما يحدث حولها حقيقي، وأن هذا الرجل جاد في تهديده، ففضلت أن تلجأ إلى مبدأ صديقتها الأنتيم وحكيمة الشلة «فوفا»، وهو «إن لك عند الـ... حاجة قل له يا سيدي».

ـ طيب، بص يا سيدي! دلوقتي أنا هستفيد إيه لما أنفذ لك طلبك دا؟! دا أنا ابن طنط «شوشو» يتمنى بس أوافق أتجوزه، وهيجيبلي كل اللي نفسي

فيه! أينعم هو مدهنن شويتين، بس مصلحة عشان محدش هيبص له، ولا حتى أنا!

فكر قمر الزمان في قرارة نفسه، وأدرك أن الإنسان سيبقى باراشوت عبر كل العصور، فسألها:

ـ ماذا تريدين يا ابنتي؟

ـ أول حاجة القايمة! عايزة قايمة بمحتويات القصر كلها! والكهربا، والسجاد، والنجف، وأدوات المطبخ على شهرور.

ـ ما معنى قايمة؟! وما الشهرور؟!

ـ شهريار عريسي حبيبي!

ـ ....

ـ تاني حاجة الشبكة! عايزة خاتم سوليتير بالمحبس، وفص قيراط.. أو أقولك، خليهم قيراطين!

بتوجس وريبة وهو يرفع السيف من غمده:

ـ هل هذا السوليتير حيوان مفترس ترغبين في فروته؟!

ـ يا عم قمر الزمان هتموتني والله! أقول لك.. خلاص آخدهم سبايك دهب أجدع.

أغمد سيفه في غمده قائلًا:

ـ طلباتك مجابة يا ابنتي.

ـ استنى يا عم الحاج، أنا استريحتلك والله، وشكلنا هنوصل لديل حلو! شهر العسل بقى عايزاه أسبوع في بورتو السخنة ALL INCLUSIVE، عشان بخاف من الطيارات!

أمسك قمر الزمان بيد الفتاة، واتجه بها إلى شرفة الغرفة، وأزاح الستار لينكشف قصر مهيب تتوسطه حدائق غنَّاء:

ـ لا أفهم ما طلبتِه يا ابنتي، ولكن كل ما تراه عيناك سيكون ملكك.. هل أُبدل كل هذا بما طلبتِه؟

نظرت الفتاة بانبهار وهي لا تصدق:

ـ دا ولا مراسي يا جدع!

ثم أردفت:

ـ تبدل مين؟ أنا اشتريت خلاص.. طب أنا دلوقتي عايزة المحمول يا أستاذ قمر عشان أعمل شير لوكيشن لصحباتي ييجو يحضروا الحنَّة. هو احنا فين إن شاء اللـه؟

ـ بغداد.

ـ بغ إيييييه؟! يا لهوي، إنتو سفرتوني كمان؟! رجعوني مصر حالًا، بدل ما أعمل لكم مصيبة!

ـ لقد نفد صبري منك! نادوا الجواري يجهزن العروس للفرح!

ـ جواري؟! إحنا في سنة كام؟!

ـ سنة ٨٠٠.

ـ إيه يا ربي اللي بيحصل لي دا؟! يعني الجني ملقاش في الدنيا غيري عشان يجيبني سنة ٨٠٠ عشان أتجوز؟! ومش يجوزني أي حد، دا شهريار اللي كل يوم بيطيَّر رقبة واحدة جديدة! يا ريتني كنت رضيت بابن طنط «شوشو» وخلاص! طب كلاس اليوجا بتاع بكرة، والمواعيد اللي عندي! يعني أما يسألوني بعد كدا هنفرح بيكي إمتى أقولهم إيه؟ اتجوزت شهريار من ١٢٠٠ سنة؟! ويا ترى شهريار دا حلو، ولا وحش؟ لذيذ، ولا دمه يلطُش؟ هيحبني، ولا هيصحى من النوم يقتلني؟! أكيد هيطلع ذكوري معفن طبعًا! أنا لازم أتصرف، أحسن يقتلني زي اللي قبلي!

ابتسم لها قمر الزمان ابتسامة المتعاطف وقال:

ـ لا تقلقي يا شهرزاد، أنتِ مثل ابنتي. ستكون الأمور على ما يرام! ستبقين معنا سبعة أيام فقط، وفي تلك الأثناء سنعثر على شهرزاد ابنتي الحقيقية، ثم نعيدك إلى زمنك وأهلك! واضح أنك فتاة ذكية، وستجيدين

التصرف خلال هذه الأيام السبعة.. ولكن أهم شيء أن ما حدث يظل سرًّا بيني وبينك! اتفقنا؟

سكتت الفتاة سكوت المغلوب على أمره.

وفي الموعد المنتظر فُتحت أبواب الغرفة، ودخل العبيد والجواري متراقصين على أنغام الموسيقى والدفوف في مشهد حافل مهيب. تبعهم الطباخون بصحون الطعام الضخمة الفخمة، ثم تبعهم الوزير هبديار، وزير الإعلام في مملكة خياليستان، ليعُلن عن وصول الملك العظيم المبجل شهريار!

ظهر شهريار بهيبته غير المسبوقة، وتاجه المرصع باللؤلؤ والأحجار الكريمة، وبخطى ثابتة دخل الغرفة، ووقف أمام الفتاة، وانتظرها لتنحني أمامه، مثل جميع من سبقها من الفتيات، فلم تفعل! بابتسامة عصبية أشار بطرف إصبعه للحاشية بالخروج من الغرفة، ثم خلع تاجه، وجلس أمامها.

قالت له بمنتهى الانبهار:

ـ إنت شهريار؟

ـ نعم.

ـ بتاع ألف ليلة وليلة؟

ـ ماذا؟

ـ بس اللهم صلِّ على النبي، إيه يا واد الحلاوة دي؟ دا انت تقعّد أحمد عز في البيت!

ـ أحمد عز؟

ـ مش قصدي يعني.. أنا أصلي مش مصدقة! إنت شهريار بجد؟ معاك بطاقة؟

ـ بطاقة؟!

ـ طب أتأكد منين إنك شهريار الأصلي مش حسين فهمي، وعامل فيها شهريار؟

ـ من هذا الحسين فهمي! أمجنونة أنتِ؟

ـ لأ، استنى، إنت كدا هتقلب على كاظم.

ـ كاظم من؟ وفهمي من؟! أنتِ جاريتي، وفي قصري! أنا الملك!

ـ يا حمش انت! الصنف بتاعك دا كمان ١٢٠٠ سنة هيموتوا في الحرب.

نظرت شهرزاد إلى خاتم شهريار، وزاد انبهارها وخوفها من الموقف:

ـ إيه دا؟ دا خاتم حقيقي مش من بتوع آخر العنقود! طب لما انت الملك شهريار الحقيقي، مالك زعلان وقافش في نفسك كدا؟

ـ ما هذه اللغة الغريبة التي تتحدثين بها؟!

ـ قصدي يعني إن شكلك حزين، وشايل طاجن ستك.. قل لي مالك؟

ـ ستي من؟! كيف تتجرئين وتسألينني كل هذه الأسئلة؟

ـ طب بلاش مالك.. تعالى نعمل «ice break».. احكيلي حكاية.

ـ أنا أحكي لكِ أنتِ؟! أنا الملك.. أنا من يأمر فيُجاب.. يا مسروووور.

ظهر مسرور، وقال بقوة:

ـ أمر مولاي.

ـ اقتل هذه الجارية على الفور!

أمعن شهريار النظر في شهرزاد وهي ترتجف منتظرة مصيرها المعروف، فأردف قائلًا:

ـ انتظر لحظة يا مسرور.

ثم توجه إلى شهرزاد قائلًا:

ـ أنتِ من سيفعل هذا الـ«ice break»، وتحكين لي حكاية، وإذا لم تعجبني سآمر مسرور يقطع رقبتك!

ابتلعت شهرزاد ريقها بصعوبة وهي تتحسس رقبتها، وأخذت تفكر في أي قصة تسردها لتنقذ نفسها من الموقف، فلم تسعفها ذاكرتها الضعيفة!

شردت عيناها في غرفتها الفسيحة، وقالت في نفسها: «افتكري يا ماهي أي حاجة! أي حاجة تمشي بيها حالك! افتحي أي موضوع مُسلي! كلميه

في الكورة.. لأ، كورة إيه في القرن التاسع؟! كلميه في الفن.. فن إيه؟ إنتي صدقتي إنك فنانة؟! كلميه عن الدنيا.. دنيا إيه؟ دا ملك، يعني مش عايش معانا في الدنيا! بصي، كلميه عن نفسه! الناس كلها بتحب تتكلم عن نفسها! اهري في أي حاجة من اللي بتدرسيهم في الكلية، واخلصي، خلي الليلة دي بس تعدي!».

ـ بس وجدتُها!

انتبه لها شهريار، فسألته:

ـ قل لي يا شهريار، وانت صغير كان عندك صاحب في خيالك؟ imaginary friend؟

ـ صاحب في خيالي؟! أنا لا أحتاج إلى أصحاب.. أنا الملك!

ـ طب بلاش.. فيه أي حاجة بتحب تعملها لدرجة إنك تنسى الوقت والدنيا من كُتر ما انت مركز فيها؟

ـ أنسى الوقت؟

ـ آه، يعني تيجي تبص في الساعة كدا تلاقي عدَّت ساعات كتير وانت مش دريان!

ـ حين أكون نائمًا! ما علاقة هذا بالـ...

ـ طب استنى بس.. قل لي إيه اللي بيبسطك؟

ـ بيبسطني؟

ـ آه، يعني حاجات بتحب تعملها وبتبسطك.

ـ لقد قارب صبري على النفاد!

ـ اصبر عليا بس يا عم كرت الشحن، طب قل لي إمتى آخر مرة ضحكت فيها من قلبك؟

ـ (بابتسامة) صباح اليوم حين طيَّر مسرور رقبة البنت رقم ٩٩٩.

ـ (يا لهوي) طب بص، خلاص بلاش أسئلة.. أنا افتكرت قصة حلوة قوي لسة متفرجة عليها امبارح.. إيه رأيك أحكيهالك؟

مئة عام من: «إنتي فين بقالك تلات سنين؟ فين الكتاب التاني اللي وعدتينا به في آخر سندريلا سيكريت؟ عايزين نكمل كلامنا! إنتي مش هتكتبي تاني ولا إيه؟».. وغيرها من الرسائل المُشجعة الجميلة جدًّا اللي حرفيًّا ماعداش يوم من وقت إصدار «سندريلا سيكريت» في ٢٠١٧ لحد يومنا هذا، غير لما جت لي! عشان كدا أقل واجب عليا تجاه الناس الجميلة دي، إني أوضح أنا كنت بعمل إيه طول المدة اللي فاتت، قبل أي كلام في مضمون الكتاب نفسه.

أنا شخصية عملية جدًّا، وعندي شعور بالمسؤولية كبير جدًّا تجاه إني أنصح حد، أو أوجهه. بخاف أتكلم في حاجة مش دارساها ومجرباها ومتأكدة إنها ممكن تُطبق عملي، ومش هتتعارض مع واقعنا، أو ديننا، أو ثقافتنا الشرقية. ما بحبش النصايح المجردة، والكلام النظري الفلسفي التحفيزي اللي يحمسك ويشجعك، وفي الآخر تلاقي نفسك واقف عند السؤال اللولبي: «أيوه يعني أعمل إيه يا أستاذ غسان؟».. ويا ريتك حتى بتلاقي الأستاذ غسان قاعد في آخر النفق بيقول لك: «اعمل الصح!».

وبناءً على جميع ما سبق، الكتابة بالنسبة لي بتبقى عملية أكثر تعقيدًا من إني أقعد بس أكتب بنات أفكاري وآرائي وتجاربي الشخصية في الحياة. الكتابة عندي أشبه ما تكون بالمشروع اللي بيتبني على مراحل مختلفة، أسهل مرحلة فيهم هي الكتابة نفسها. الكتاب دا مثلًا بدأ باستبيان عملته سألت فيه الناس عن المواضيع اللي حابين نتكلم فيها، المشاكل اللي حابين نناقشها، الأهداف اللي عايزين نوصل لها، الشيء اللي لسة بيدوَّروا عليه في مجال تنمية الذات.. وبناءً على نتيجة الاستبيان دا، حددت مواضيع الكتاب وملامحه العامة.

بعد كدا دخلت في مرحلة تانية من البحث بين الكتب والدراسات اللي اتعملت في كل موضوع من اللي حددناهم. مين أحسن ناس اتكلمت عنه،

أحسن فيديوهات، أحسن كتب، أحسن نظريات وأبحاث، وهكذا.. بعد مرحلة تجميع المصادر دي، دخلت في رحلة قراءة طويلة استغرقت سنة كاملة، عقبال ما قدرت أختار من بين كل اللي قرأته، أكتر حاجة مقنعة ومبنية على علم ودراسة، وأهم حاجة تكون أفكار ونصائح عملية قابلة للتطبيق ونقدر نشوف لها نتائج.

قرأت كتب ومصادر كتير، واخترت منهم الأفكار والأسئلة، والـexercises المناسبة، ودخلت بعدها في مرحلة التجربة العملية. المرحلة دي بدأت بتصميم دورة تدريبية، أو كورس فيه عُصارة المواضيع اللي جمعتها كلها سميته Living on Purpose-2. بعد التحضير، قعدت تلات شهور بدي الكورس دا لمجموعة ناس.. بجرب فيهم.. بنطبق مع بعض، ونشوف إيه اللي نافع وإيه اللي محتاج يتعدل.. إيه اللي ناقص، وإيه اللي زيادة.. إيه اخبار التسلسل والتطبيق وتناسق المادة العلمية مع الأهداف اللي كنا محددينها قبل كدا، وبناءً على ملاحظات المجموعة دي، والنتيجة اللي وصلنا لها، نقحت المواضيع تاني، واديت الكورس مرة تانية لمجموعة تانية، وفضلت كدا سنة كاملة تانية لحد ما حسيت إني مطمنة للكلام اللي هكتبه في الكتاب دا☺.

ليه بحكي القصة الطويلة العريضة دي؟ لكذا سبب.

أولًا: عشان أنا ممتنة جدًّا لكل حد حسسني إن «سندريلا سيكريت» فرق معاه، أو بعت لي رسالة فيها رأيه في اللي عجبه، واللي ماعجبهوش، أو قالي هو طبق الكتاب ازاي في حياته، وإيه اللي اتغير، أو قالي إنه مستنيني أكتب تاني، أو قالي إنه حب القراءة بسبب سندريلا، أو بقى يقرأ منه للطلبة بتوعه في محاضراته، أو ينقل منه لجمهوره على فيسبوك، أو ساوند كلاود، أو شجع غيره إنه يقراه، أو بعت لي صورة مع الكتاب، أو تعب نفسه وجالي مخصوص في ندوة من الندوات أو حفلة توقيع عشان يفرحني.. ممتنة بجد من كل قلبي لكل شخص في أي حتة في العالم قالي كلمة واحدة ادتني طاقة إني أكمل وأكتب.. وحاسة إن الكتاب دا بتاعكم انتم، اتكتب بتشجيعكم انتم.. ودا كفيل بالنسبة لي إني أشرح لكم القصة الطويلة دي!

ثانيًا: عشان يهمني أوضح إن الكتاب دا عبارة عن تجميع ما بين علم من دراسات وكتب تانية، ومعاهم دراستي وأفكاري وقناعاتي والخبرة اللي اكتسبتها من شغلي في الكوتشينج والتدريب على مدار سنين مع الناس. في الآخر والأول هو اجتهاد، وكلام بشري صرف، فاقراه على مهلك، ومفيش أي مشكلة تتفق أو تختلف معاه، عادي جدًّا.

ثالثًا: عشان عايزاك تقرا وانت مطمن إن الكلام دا قبل ما يتكتب في كتاب اتطبق عملي على ناس كتير، والحمد لله النتيجة اللي شفتها في مشروع التخرج اللي بنعمله في آخر محاضرة فاقت توقعاتي أنا شخصيًّا. مفيش كلمة في الكتاب ماعملتش عليها تجربة قبل ما أكتبها أو أنقلها. وكتير من الأمثلة المكتوبة هتلاقيها قصة حياتي أنا شخصيًّا، أو حد من اللي اشتغلت معاهم. الفكرة دي عامة خليك حاططها في دماغك عشان كل ما تقرا حاجة تحسها صعبة عليك، تقول لنفسك: «لو غيري عملها، إن شاء الله أقدر أعملها».

كل اللي فات دا مش شطارة مني، ولكن هو فضل من الله عليا، لأن كل واحد فيكم بيبذل مجهود عشان يصلح ويطور من نفسه، يستحق كل لحظة مجهود اتبذلت في الكتاب دا.. ربنا يجعل فيه النفع والقبول☺.

ندخل في التقيل..

الفصل الأول

النفس

«أن تعرف نفسك هي البداية نحو بلوغ الحكمة»

أرسطو


روش إنت بقى كده؟!

الليلة الأولى

بلغني أيها الملك السعيد، ذو الرأي الرشيد، أنه كان هناك مملكة كبيرة جدًّا اسمها أجربا يحكمها سلطان عظيم وعادل اسمه قمر الدين. قمر الدين دا كان عنده وزير شرير جدًّا اسمه جعفر، نفسه يبقى هو السلطان، ويسيطر على المملكة والممالك اللي حواليها، وكان عارف إن الطريق لدا مصباح سحري موجود في كهف خطر جدًّا. لو عرف يجيب المصباح دا، هيقدر يطلب من الجني اللي فيه إنه يخليه أقوى ملك في العالم.

ـ أقوى ملك في العالم؟! أنا أريد هذا المصباح!

ـ دي قصة يا شهريار، قصة! ماتبقاش عامل زي كريم ابن أختي بتشبط في كل حاجة! المهم...

جعفر كان عارف إنه مايقدرش يدخل الكهف بنفسه، وإن مفيش غير شخص واحد بس موصوف بإنه «جوهرة في الوحل» هو اللي يقدر يدخل الكهف.

ـ جوهرة في الوحل؟ ما الجوهرة في الوحل؟

ـ جوهرة في الوحل يعني حد كويس جدًّا، بس مغموس في ظروف وحشة مخليَّة جماله مش ظاهر.. زيي كدا بالظبط! نكمل...

السلطان قمر الدين بقى كان عنده بنت جميلة جدًّا اسمها ياسمين. وطبعًا زي كل الأبهات، السلطان كان نفسه يجوز بنته لأمير عظيم يستتها ويدلعها عشان تفكها من جو الفيمينستس اللي هي عايشة فيه دا، ويطمن عليها في بيتِ العَدَل قبل ما يموت. لكن ياسمين كان عندها كارير جولز ملهاش أي علاقة بالجواز، فكانت بترفض كل العرسان اللي بيتقدمولها.

ـ من؟! من هؤلاء الذين كانوا عندها؟

ـ يا شهرور ركِّز! كارير جولز دول مش ناس! دول يعني أهداف ليها علاقة بالشغل! يعني يا سيدي ياسمين كان عندها هدف إنها تبقى سلطانة، وكانت قوانين مملكة أجربا بتمنع البنت إنها تبقى في المنصب دا.

فكانت كل فترة بتتخفى وتنزل من ورا أبوها وحُرَّاسه، تتمشى في السوق، وتطمن على أحوال الرعية كأنها واحدة منهم.

- امم، هذه فكرة ذكية. أحببتها. استمري.

- وبعدين في مرة من المرات دي، نزلت السوق، والفاس وقعت في الراس، وحبت صعلوك من هناك اسمه علاء الدين!

- عجيبة! ألم تجد غير هذا الصعلوك لتحبه؟! من هذا العلاء الدين؟

- علاء الدين دا كان شاب يتيم وفقير جدًّا، بس كان طيب كدا ومدردح ويخطف القلب. خطف قلبها. الوزير جعفر عرف الليلة، وشاف علاء الدين، وعرف إن هو دا الجوهرة في الوحل اللي هتجيب له المصباح.. راح خاطف علاء الدين، ووداه الكهف، وغدر بيه. أخد منه المصباح وسابه في الكهف يموت لوحده! لكن شوف بقى عشان نيته السودا دي حصل إيه.. في اللحظة اللي الكهف بيتقفل فيها على علاء الدين، وقع المصباح من إيد جعفر، وأخده علاء.

فرك علاء الدين المصباح وطلع له الجني وطلب منه يتمنى تلات أمنيات.

أُعجب شهريار بالقصة فقال:

- رويدًا شهرزاد.. أين التفاصيل؟ أريد تفاصيل أكثر.

- لأ، حضرتك القصة فيها تفاصيل كتير أوي، فنساعد بعض معلش.. المهم، علاء الدين فرك المصباح، راح ابن المحظوظة طالع له الجني!

- وما المثير في هذا؟ أملك في مملكتي مثل هذا الجني بالمئات!

- بقول لك إيه.. الجني اللي عندكم دا ساقط إعدادية وأحول، وهيودي المملكة بتاعتكم دي في داهية في طلعة من طلعاته الزمنية.. وحسبي الله ونعم الوكيل فيك يا جني يا ابن طنط...

قاطعها شهريار:

- ما كل هذا؟ لماذا كل كلامك غريب هكذا؟!

- من قهرتي! ناس يطلع لها ويل سميث، وناس يطلع لها جني أحول!

طب مش كان خدني المالديفز، ولا هوليوود؟! المهم.. الجني قاله اتمنى تلات أمنيات. تفتكر انت لو مكانه يا شهريار، إيه أول أمنية هتتمناها؟

ـ أن قصتك المملة هذه تنتهي!

تحسست رقبتها مرة أخرى، وأكملت:

ـ برافو عليك.. أهو علاء الدين اتمنى زيك كدا إن اللي هو فيه دا يخلص! اتمنى أول أمنية إن الجني يخرجه من الكهف، وفعلًا خرَّجه. طلب منه الجني يتمنى أمنية كمان.. تفتكر إيه هي؟

ـ ممم، إنه ينتقم من جعفر ويقتله؟

ـ إيه السواد دا؟ إنت كل حاجة عندك قتل وانتقام؟ اتمنى إنه يتجوز ياسمين اللي هو بيحبها!

ـ أبله! وماذا حدث؟

ـ الجني قاله أنا ماقدرش أجوزهالك، بس شوف عايزني أساعدك ازاي توصل لها.. فطلب منه علاء الدين إنه يخليه أمير عظيم وغني جدًّا عشان يقدر يبهر الأميرة ياسمين ويقنع أبوها يجوزهاله.

اعتدل شهريار في جلسته، ورد عليها بتهكم:

ـ يريد أن يزيف حقيقته أمامها وأمام أبوها ويظهر على أنه شخص آخر.. يا له من فتى!

ـ ياختي شهرورة شطورة يا ناس والله! أهو الجني بعد ما حقق له أمنيته، وخلاه غني جدًّا، حذره من نفس اللي انت بتقوله دا! قاله بص يابني بالخبرة كدا في قصة الأمنيات دي، هقولك الزتونة: كل ما هتمثل إنك واحد تاني غير نفسك عشان تكسب من الدنيا أكتر.. كل ما هتخسر نفسك، وهتكتشف إنك ماكسبتش أي حاجة.

ـ وماذا يعني هذا الكلام؟

ـ يعني كل ما هيبعد عن شخصيته الحقيقية ويمسك في الفلوس أو الجاه أو السلطة عشان يتشهر أو ينجح أو يتجوز اللي بيحبها.. كل ما هيخسر نفسه

وهيبقى تعيس، وفي الغالب هيخسر اللي بيحبها.

- ما هذا العبث؟ هذا الجني يبالغ جدًّا!

- شهرور، إنت عندك انفصام؟ هو انت مش كنت لسة معترض وقلت إنه بيزيف حقيقته، وبيمثل؟

- نعم، أنا قلت ذلك، ولكني لست معترضًا! أنا لا أرى أنه من الخطأ أن يزيف الشخص حقيقته ويمثل أنه واحد آخر لكي يجعل الناس تحبه!

- أهو علاء الدين قال نفس الكلام بتاعك دا للجني وماسمعش كلامه وخسر كل حاجة.

- ماذا حدث؟

- دخل علاء في صراع مع نفسه.. جزء منه بيقول له مفيش أحلى من إنك تكون على طبيعتك الخفيفة الحرة الطيبة، ولا تمثل ولا تدعي إنك حد تاني غير نفسك عشان تعجب المجتمع، وجزء تاني في نفسه بيقوله لو عملت كدا هتفضل طول عمرك صعلوك، ومش هتنجح في حاجة. لازم المال والجاه واللقطة دي عشان دا اللي هيعملك قيمة وسط الناس اللي مش شايفينك دول. لا شخصيتك الطيبة المرحة، ولا طيبتك، ولا عطفك على الفقراء، ولا جو الإنسانيات دا هيوصلك لحاجة.

نظر شهريار إليها في ثقة وأردف:

- أنا مع رأي الجزء التاني من نفسه.

- بس الإنسان يا شهريار لو فضل ماشي ورا الحاجات اللي هتديله تقبل في المجتمع وخلاص، الناس هتتقبله ممكن، بس هو مش هيبقى مبسوط.

- ماذا يعني ذلك؟! لماذا كل هذه السفسطة؟

- فصفصة إيه؟! أنا قصدي إنه هيتوه من نفسه يا شهريار. هيبقى عارف إن الناس عاجبها الماسك اللي هو لابسه مش شخصيته الحقيقية. هيبقى مش عارف يلاقي شغفه لأنه ماشي زي الكمبيوتر بيعمل اللي الناس عايزاه وخلاص.

ـ الكمبيوتر؟! هذا جني آخر؟

ـ الكمبيوتر دا جهاز يا شهريار، مكنة!

ـ مكنة مكنة، وما المشكلة؟ ألا يريد أن يتزوج ياسمين؟ من الجائز أن يكون هذا ما سيعجبها!

ـ بالعكس! ياسمين شخصيًّا بتعمل عكس اللي هو بيعمله! بتحاول تتمرد على القوانين بتاعة المجتمع اللي بتجبرها تتجوز بطريقة معينة وتمنعها يبقى ليها دور في المملكة عشان هي بنت وأميرة، والمفروض يبقى كل اهتماماتها راحت فين، واشترت إيه، وهتلبس إيه، وتتجوز مين، وكدا.

ـ وما الذي يضايقها في ذلك؟

ـ مش مسألة يضايقها؛ مسألة إنه مش شخصيتها، مش طبيعتها، وهي عايزة تعيش بطبيعتها، مش عايزة تعيش ترضي الناس وخلاص!

ـ لقد مللت من قصتك، وأفكر جديًّا أن أنادي مسرور!

ارتجفت شهرزاد، وأسرعت قائلة:

ـ سيبك من قصتي، قل لي يا شهريار: إنت حاسس إنك سعيد؟

أجابها بعظمة:

ـ أنا الملك شهريار أملك كل شيء يجعلني سعيدًا!

ـ أيوه، بس انت سعيد؟

رد في حيرة:

ـ لا أعلم.. رجعتِ تسألينني مرة أخرى؟!

ـ بلاش.. إنت حاسس إنك نفسك تكمل بقية حياتك كدا؟

ـ وما هذا الكدا؟

ـ كدا اللي هو بتعمل اللي انت بتعمله في حياتك كل يوم: حكم المملكة، سن القوانين، تعاملاتك مع الرعية.. أيًّا كان.

ـ بصراحة، أحيانًا أشعر أنني تائه.. لا أعلم إذا كان ما أفعله هو ما أحب

فعله حقًّا، أم ما يجب عليَّ فعله لكي أكون ملكًا عظيمًا.

ـ أهو دا بالظبط اللي بيحصل لما بتمشي ورا الجزء اللي جواك اللي عايز يرضي الناس وخلاص! بتفقد علاقتك مع نفسك. بتبقى تايه. ممكن تبقى ناجح من برا، وملك، وكل الناس بتشاور عليك، بس انت تايه، ومش لاقي نفسك.

ـ وهذا ما حدث لعلاء الدين؟

ـ علاء الدين ماسمعش كلام الجني، واختار إنه يفضل يمثل على ياسمين إنه أمير وغني، وخبى عنها إنه هو الصعلوك اللي هي حبته في السوق. ولما جعفر عرف حقيقته، كشفه لياسمين، وسرق منه المصباح، وبقى هو سلطان المملكة، وحبس ياسمين وأبوها!

ـ وماذا فعل علاء وقتها؟!

ـ حاول بقى يصلح غلطته. اعتذر لياسمين وسابه من قصة إنه أمير وغني دي. واستخدم شطارته ومهاراته في إنه يخدع جعفر، وياخد منه المصباح تاني. وفعلا انتصر على جعفر، وأنقذ المملكة، وأطلق سراح الجني.. ومن كُتر ما السلطان أعجب بيه جوزه ياسمين رغم إنه عرف إنه مجرد واحد فقير، مش أمير زيها.

ـ يا سلام، بهذه السهولة؟!

تثاءبت شهرزاد وهي تقول:

ـ لأ طبعًا.. بس كفاية عليك كدا.. بسقَّط ومطبقة من امبارح.

ـ يا مسروووووور.. طيَّر راس شهرزاد.

ـ Shittt.. سيبني لبكرة الله يخليك!

نرجع خطوتين

لما سألت الناس بعد كتاب «سندريلا سيكريت»: إيه أكتر جزء كان صعب في الكتاب؟ أغلب الناس جاوبتني: «الأسئلة اللي في الأول!». ناس كتير ماعرفتش تجاوب عن نفسها.. يمكن لو كنت سألتهم الأسئلة دي عن صحابهم ولا ولادهم كانوا عرفوا يجاوبوا، بس عن نفسهم ماعرفوش. والموضوع دا في حد ذاته زعلهم جدًّا. فيه ناس صبرت وكملت قراءة زي ما وصتهم في ردودي.. وفيه ناس قفلت الكتاب وقالت مفيش فايدة، وما حاولوش تاني.

عشان كدا، خلوني أحط لكم الأسئلة تاني، ونبدأ الخناقة من أول وجديد:

١ـ إيه الحاجة اللي بتبقى مبسوط وانت بتعملها لدرجة إن الوقت ممكن يعدي كدا من غير ما تحس؟ حاجات بتستمتع إنك تعملها حتى لو مش هتاخد عليها فلوس؟ مش عارف؟ طب وانت صغير إيه الحاجة اللي كنت بتستمتع جدًّا وانت بتعملها؟

٢ـ إنت إيه الهدف من حياتك؟ عايش عشان إيه؟ إيه اللي انت عايزه فعلًا من حياتك؟ وليه؟

٣ـ إيه الحاجة اللي بتحلم إنك تعملها في يوم من الأيام؟

٤ـ إيه الحاجة اللي لو ضامن ١٠٠٪ إنك هتنجح فيها كنت هتعملها؟ يعني لو تخيلنا مثلًا إن مفيش عوائق، كنت هتحب تعمل إيه في حياتك؟

٥ـ فيه حد تعرفه أو تسمع عنه بيعمل الحاجة اللي انت بتحب تعملها دي وناجح فيها؟

٦ـ هل البيئة المحيطة بيك مساعداك إنك تبقى أحسن واحد ممكن تكون؟ هل بتخرج أحسن ما فيك؟ ولو إجابتك «لا»، عملت أي حاجة قبل كدا عشان تحسن الوضع اللي انت فيه دا؟

٧ـ هو انت تستحق تعيش سعيد؟ إنت شايف إنك شخص يستاهل السعادة؟

٨ـ لو سألتك عن أكتر مشكلة بتواجه العالم دلوقتي من وجهة نظرك، واللي لو اتحلت الناس هتبقى حياتها أحسن، إيه هي؟

٩ـ لو عرفت إن حياتك هتنتهي قريبًا هتعمل إيه، وهتندم إنك ماعملتش إيه؟

١٠ـ لو بتفكر في المستقبل.. هل عندك استعداد إنك تكون كل ما يمكن أن تكون؟ تطلع أحسن ما عندك؟ تخرج أحسن إنسان جواك؟

لو الأسئلة خوفتك وحسستك إنك برضه ماعندكش إجابات، خليني أطمنك لحاجة: فيه جزء فيك عارف إجابة كل سؤال من دول، وبسهولة جدًّا ممكن يعلي عليا كمان. جزء فيك عارف كويس إنت مين، وبتحب إيه، وبتكره إيه، وعايز تعمل إيه في حياتك، وبتخاف من إيه، ونفسك تجرب إيه. جزء عظيم ومهم جدًّا، وهو الوحيد اللي عنده إجابة السؤال المتكرر: «أنا إيه بصمتي في الدنيا؟».

مشكلتنا الكبيرة إن الجزء دا ساكت.. مكتوم.. مش مسموح له ينطق، فيه جزء تاني فيك هو اللي مسيطر وبيتكلم وبيحتكّ بالناس، وبيعمل الاختيارات، وبياخد القرارات، ولو انت ماعرفتش تجاوب على الأسئلة اللي فوق دي، فدا عشان الجزء المسيطر دا كان هو اللي بيقراها.

جزء إيه؟ وبتاع إيه؟ إيه الانفصام دا؟ أنا مش فاهم حاجة!

خليني أوضح لك قصدي، بس الأول نتفق اتفاق.. الكتاب دا هياخدك في رحلة عميقة جدًّا جوا نفسك. هتلاقي نفسك وانت بتقرا مرة حزين، ومرة فرحان، ومرة خايف، ومرة متلخبط، ومرة مركِّز! مشاعر كتير أوي هتختلط عليك، وكل دا طبيعي جدًّا. عايزين بس نتفق على كام حاجة:

أولًا: مهما جالك مشاعر ملخبطة وانت بتقرا، كمِّل الكتاب للآخر. كل جزء في الكتاب مصمم إنه يمشّيك في تسلسل معين عشان توصل لوضوح وخطة تفصلها على حياتك، وتناسب أهدافك وظروفك. ماتستعجلش

وتنادي لي مسرور كل ما تقرا حاجة توترك☺ كمِّل، وانا أوعدك إن الدنيا هتوضح مع الوقت.

ثانيًا: شخبط في الكتاب كتير، واكتب خواطرك، وأفكارك، ومشاعرك، طول ما انت بتقرا. ماتستلفش الكتاب من حد! خلي عندك نسخة بتاعتك انت اللي فيها خواطرك انت!

ثالثًا: ودا الأهم، ما تاخدش قرارات وخطوات ضخمة في حياتك غير أما تخلص الكتاب، وتكتمل عندك الصورة الكبيرة. الكتاب دا عامل زي «الرولر كوستر» بتاعة الملاهي! ماينفعش حد وهو فوق في المرجيحة يقرر إنه عايز يطير، فيفك الحزام وينط! هتقع على جدور رقبتك! استنى لما المرجيحة تقف، وبعدين اعمل اللي انت عايزه.

رابعًا: مفيش إجابة نموذجية لأي سؤال في الكتاب. ومفيش خطة نموذجية برضه للنجاح والسعادة في الحياة. ولا أنا بدَّعي إني عارفة كل حاجة وقعدة بنصحكم من برج عالي. أنا زيي زي أي حد هيقرا الكتاب دا، بعافر في الحياة. بقوم، وبقع، وبفرح، وبكتئب، وبخاف، وفيه حاجات عارفاها، وحاجات لأ، وحبَّة فوق وحبَّة تحت.. بني آدمة عاااادية جدًّا! كل ما في الأمر إني بحاول اتعلم، واقرا، واكتسب خبرات، وأساعد غيري، واتعلم منهم.. والكتاب دا هو خلاصة جميع ما سبق، وأتمنى إنه يساعدك في حياتك☺.

خامسًا: هتلاقي بعد كل فصل، بريك.. أيوَن، فسحة، زي بتاعة المدرسة كدا، عشان تفصل وتدلع نفسك قبل ما تكمل قراءة، عشان أنا مش عايزاك تقرا وانت متنشن.

اتفقنا؟

نكمل كلامنا.. إيه حكاية الجزء اللي جوانا اللي عنده إجابات الأسئلة وعارف إيه البصمة بتاعتنا؟

شكسبير له جملة مشهورة جدًّا كتبها في رواية هاملت بتقول: «To thine own self be true». الجملة دي استُخدمت كتير جدًّا في مجال علم النفس

بالذات، في إشارة إلى أن الإنسان المفروض يكون عارف نفسه وحقيقي تجاهها ومتصالح معاها.

يعني إيه عارف نفسه؟ إيه نفسه دي؟

كل واحد فينا عنده شخصيتين جواه: شخصيته الأصلية، أو الحقيقية اللي مولود بيها، واللي مرتبطة بهويته، والـDNA بتاعه.. وهنسميها الـTrue Self. والشخصية التانية هي شخصيته الاجتماعية اللي بيستخدمها في تعاملاته مع العالم اللي حواليه، وفي حياته اليومية.. وهنسميها الـSocial Self (أحيانًا بيسموها الـeveryday self).

يعني إيه الكلام دا؟

نتعرف على بعض أكتر

الـtrue self بتاعتك هي شخصيتك اللي جت من جيناتك، هي الحاجات اللي بتحبها بجد، مش بتعملها لمجرد إنك متأثر بالمجتمع اللي حواليك، هي الصفات اللي بتشكل شخصيتك، هي مشاعرك وانفعالاتك، هي الجزء اللي فيك اللي مش بيدور يرضي الناس ازاي، أو يحكم عليهم بإيه، أو يعمل إيه عشان يتجنب نقدهم، هي الجزء التلقائي اللي على فطرته جواك، هي بصمة شخصيتك وهويتك الأصلية اللي مكانتش هتتغير، سواء انت اتولدت في مصر ولا فرنسا، ابن أمير ولا ابن غفير. هي «إنت» مجردة من أي إضافات، أو أوبشنز زيادة. هي روح شخصيتك نفسها.

الـsocial self هي الجزء المكتسب اللي فيك. الجزء اللي اكتسبته من التربية والتجارب والبيئة المحيطة بيك. الجزء اللي بيتطور، ويتغير مع الوقت والأماكن والناس المختلفة. الجزء اللي بيقولك انت «المفروض» تعمل إيه عشان تبقى مقبول في المجتمع، أو عشان تنجح. هي أفكارك وقناعاتك اللي اتشكلت بالبلد اللي انت فيها، والثقافة اللي اتعرضت لها، والرأي الجمعي حواليك. هي المهارات الاجتماعية اللي اكتسبتها، والوسائل اللي اتعلمتها عشان توصل لأهدافك.

طيب، هل معنى جملة شكسبير إن الواحد يقضي على جزئية الـsocial self في نفسه، ويتعامل بس بالـtrue self؟

الكاتبة Martha Beck قالت في كتابها Finding Your Own North Star إن الإنسان مايقدرش يستغنى عن جزء من الاتنين دول في شخصيته! الـtrue self هي فطرة الإنسان اللي بتوجهه يروح فين، والـsocial self هي المهارات اللي اكتسبها، والوسائل اللي بيستخدمها عشان يوصل!

الـtrue self بتاعتك هي اللي بتحب الرسم والفنون، ونفسها جدًّا إنك تبقى رسام.

الـsocial self بتاعتك هي اللي هتخليك تذاكر في ثانوية عامة عشان

تجيب مجموع، وهتخليك تقدم ورقك في كلية فنون جميلة.

الـtrue self بتاعتك هي اللي بتحب السفر والمغامرة.

الـsocial self بتاعتك هي اللي هتخليك تحوش فلوس، وتحضر ورقك، وتقدم على الفيزا عشان تسافر.

الـtrue self بتاعتك عندها مشاعر ناحية البنت الفلانية.

الـsocial self بتاعتك هي اللي هتقولك إيه اللي يصح تقوله، أو تعمله، عشان تعبر لها عن مشاعرك من غير ما تحرج نفسك.

الـtrue self إنت مولود بيها، وهي الجزء الأصيل في روح شخصيتك، واللي مش بيتغير. إنما ما بين ولادتك واللحظة اللي بتقرا فيها الكتاب دا، الـ social self اتعلمت تتعايش، وتلبس، وتتكلم، وتمشي، وتركب عجلة، وتسوق عربية، وتقف في طوابير، وتبتسم في المناسبات، وماتقلدش سبايدر مان في الحقيقة عشان هتموت، وماتعضش مدام عفاف بتاعة شؤون الطلبة، عشان مايصحش.. اتعلمت أي حاجة ممكن تخليها مقبولة أكتر اجتماعيًّا. طب ليه الـsocial self عايزاك تكون مقبول اجتماعيًّا؟ عشان انت بني آدم، والبني آدم كائن اجتماعي بطبعه.. «إنسان» بيحب يأنس باللي حواليه، ويحس إنه بينتمي ليهم. الـsocial self بتاعتك مش عايزاك تكون وحيد، فبتتعلم إيه اللي هيخلي الناس تحبك وتقبلك وتسقف لك، وتزقك إنك تعمله.. وإيه اللي هيخليهم يتضايقوا منك، وتخوفك إنك تعمله!

لو الـtrue self بتاعتك كانت هتبقى هي هي أيًّا كان انت نشأت فين، فالـsocial self قطعًا بتتشكل بالثقافات، والتوقعات، والعادات، والتربية اللي نشأت فيها.

من الآخر كدا الـtrue self هي اللي معاها البوصلة بتاعة «أنا مين، وعايز أروح فين، أنا بحب إيه، أنا إيه شغفي، أنا إيه اللي بيبسطني... إلخ»، بعيدًا عن توقعات الناس منك. والـsocial self هي وسيلة المواصلات اللي بتركبها عشان تروح الوجهة دي بقى. واحنا الحقيقة محتاجين الاتنين: البوصلة اللي بتحدد الوجهة، والوسيلة اللي بتوصلنا. محتاجين الهدف نفسه، والمهارات اللي هتوصلنا له.

مين اللي سايق؟

لو عشت حياتك كلها الـtrue self بس هي اللي سايقة، احتمال تقضي حياتك في السجن عشان واحد عصبك، فرُحت قتلته. إنما اللي بيحصل لما الـtrue self بتاعتك بتضايق وتبقى عايزة تموت اللي قدامها، إن الـsocial self بتيجي تديها شوية توجيهات عشان ماتعملش حاجة مجنونة تخلي الناس تكرهها، وتبعد عنها. بتقولها اصبري، ابتسمي، اتكلمي بالطريقة الفلانية، ابعدي عنه دلوقتي، وممكن تكون بتقولها استحملي واسكتي عشان الناس هتقول عننا إيه. وهكذا! هفكرك تاني، إحنا كائنات اجتماعية، والـsocial self بتاعتك عايزاك تاكل عيش☺ بالتالي هي هتسعى بأقصى مجهودها إنها تركن الـtrue self بتاعتك على جنب، خوفًا عليك من اقتراحاتها المجنونة.

طب ولو الـsocial self هي اللي ساقت لوحدها إيه اللي هيحصل؟ تخيل نفسك بتصحى كل يوم تلبس ماسك ولبس تنكري وتمثل دور لا يعبر عنك، هيبقى شعورك إيه؟ الناس اللي كابتين الـtrue self تمامًا وسايقين في الدنيا بالـsocial self بس بيبقوا عايشين كدا، وكتير منهم بيكمل كدا لحد ما يحصل عنده أزمة هوية، أو أزمة منتصف العمر، أو أي أزمة في حياته تحسسه إنه طول الوقت دا كان عايش في قالب مش بتاعه! مكانش هو، كان واحد تاني!

لما الـsocial self هي اللي بتسوق لوحدها، بتحصل الشكاوى اللي بتسمعها كل يوم: «أنا تايه.. أنا محبط.. أنا زهقان.. أنا مش لاقي نفسي.. أنا مش عارف شغفي.. أنا مش عارف أنا بعمل إيه في الشغلانة دي.. أنا مش عارف أكمل في العلاقة دي ولا لأ.. أنا مش عارف أنا مين، وبعمل إيه، وليه مش مبسوط، مع إني عندي نعم كتير تبسطني».

كل مرة بتدوس على الـtrue self عشان تأدي دورك في البرواز الاجتماعي المثالي، أو عشان ترضي اللي حواليك وخلاص، أو عشان تثبت حاجة لحد، أو عشان تتجنب المشاكل، أو النقد، أو عشان تبان بصورة معينة، أو عشان تحقق

نجاح اجتماعي معين، كل مرة في دول.. فيه حتة فيك بتموت! فيه جزء فيك بيتكبت! فيه مسافة بتتكون بينك وبين نفسك!

في قصة علاء الدين، لو الأميرة ياسمين استجابت لقوانين المملكة وقضت حياتها في القصر أقصى دورها إنها تلبس وتاكل وتستنى الأمير اللي هيتجوزها عشان تنال رضا الناس، هتعيش حياتها كلها تعيسة؛ لأنها بعيدة تمامًا عن الـtrue self بتاعتها اللي عايزاها يبقى لها دور وإسهام في حياة الناس الفقراء. فاكرين الأميرة ديانا؟ الضغط اللي الـsocial self بتاعتها مارسته عليها عشان تخليها «الأميرة» ديانا وريثة العرش، كبتت تمامًا الـtrue self، وخلتها عندها اكتئاب واضطرابات في أكلها وأخطاء رهيبة في اختياراتها وتصرفاتها، زي ما بالظبط بيحصل مع أي حد فينا الـsocial self بتاعته هي اللي سايقة لوحدها، وكابتة الـtrue self وحابساها في حياة مش مناسبة ليها.. «طب دي كانت هتبقى ملكة المجنونة دي؟!»، صحيح! بس دي مش شخصيتها ☺ هي اختارت تبقى «ملكة القلوب» - زي ما قالت في البرامج وقتها - ببصمتها وتأثيرها في مشاكل المجتمع.. لكن تاج الملكة مكانش «هي».

نفس الفكرة بالظبط في قصة علاء الدين. أهم درس الفيلم دا عايز يوصله «خليك نفسك»، و«خليك انت» مش حد تاني مهما كان الحد التاني دا بيلمع أكتر! إيه الفايدة إنك تلمع من برا والناس كلها تنبهر بلمعتك، وانت من جواك مطفي!

اسأل نفسك:

- هل أغلب وقتك بتقضيه «انت» على طبيعتك ومتسق مع الـtrue self بتاعتك، ولا لابس ماسك؟

- هل بتقف تدافع عن نفسك وأفكارك ومعتقداتك، ولا بتتعايش مع اللي حواليك وخلاص؟

- طب إيه اللي بيوقفك إنك تبقى «انت»؟

> «أعظم تحدٍّ تُقابله هو أن تكون نفسك أنت وسط عالمٍ يحاول فيه الجميع أن يجعلوا منك شخصًا آخر»
>
> (إي. إي. كامينجز).

يعني الـsocial self دي وحشة وشريرة والمفروض نقتلها؟ لأ، بالعكس! ربنا-سبحانه وتعالى-خلق فيك الجانبين دول من شخصيتك لأن انت محتاجهم هما الاتنين! محتاج الـtrue self تقولك انت بصمتك فين، طبيعة شخصيتك بتحب إيه، مين الناس اللي روحك بتحبهم، إيه الحاجات اللي بتبسطك من جواك، ومحتاج كمان الـsocial self عشان تنظم الوصول للحاجات دي. تحقق الأهداف، وتحافظ على العلاقات، وتخلص الدراسات، وتواجه التحديات.

طول ما الـsocial self والـtrue self بيتكلموا مع بعض، وفاهمين بعض، وعلاقتهم حلوة.. طول ما انت هتحس بسلاسة في حياتك وانسجام وسلام نفسي. وطول ما هما مقاطعين بعض، أو «مقطَّعين بعض».. طول ما انت هتحس بصعوبة، وحيرة، وتوهان، واكتئاب، وعدم رضا.

الفصل دا بقى-والكتاب كله الحقيقة-من أهدافه إننا نصالح الشخصيتين دول على بعض! على مدار الكتاب عامة هنتعلم مهارات تساعدنا نفهم مشاعرنا، ونحدد مين الناس اللي هنتأثر بيهم في حياتنا، وإيه القوالب الاجتماعية اللي هنستغنى عنها، وكل دا عشان نفهم نفسنا، ونوصل لإجابة السؤال العظيم بتاع: أنا موجود في الدنيا عشان أعمل إيه؟ كل دا عشان تبقى قراراتنا واختياراتنا وعلاقاتنا بتعبر عننا إحنا.

عشان كدا أهم هدف عايزين نوصل له، هو إننا نخلي الـtrue self تتكلم، ونسمعها. هندوَّر على الـtrue self زي مابيدوَّروا على الدهب في الأرض. مش هنقضي على الـsocial self، ولا حاجة، بس هنركنها شوية، ونسمع الـtrue self عشان نعرف نصالحهم على بعض ونخلي الاتنين يشتغلوا كفريق واحد لصالحنا.

وعشان نحقق الهدف دا محتاجين الـsocial self تريّح ضهرها، وتسيب نفسها شوية.

اعمل تليفونك سايلنت، فكك من مود المذاكرة، ريلاكس كدا، واقلع جزمتك، وتعالى أحكيلك عن نفسي.

كان ياما كان

أنا خريجة إدارة أعمال، عملت كاريير شيفت بعد كام سنة من تخرجي، وبدأت أدرس كوتشينج وعلوم نفسية، وركزت فيهم، ونجحت بنسبة كبيرة، الحمد لله. بس عشان أنا بحب كل فترة أجرب نفسي في حاجة جديدة، طقت في دماغي من كام شهر أقدم على شغلانة في شركة بتعمل سوفت وير محاسبة للأفراد والشركات. الشغلانة كانت technical assistance للناس اللي عندها حسابات مع الشركة، وماحدش يسألني إيه علاقة دا بأي حاجة أنا بعملها؛ عشان زي ما قلت لكم أنا بحب أتعلم حاجات ملهاش علاقة ببعض☺.

التدريب على الشغلانة دي كان مدته شهر.. قدمت، واتقبلت، وبدأت التدريب، وكان الحمد لله من أسوأ تجارب حياتي! كل يوم في التدريب كان بيعدي عليا كأنه سنة! بصحى من النوم بطني وجعاني، وحاسة بتنشنة غريبة في كل جسمي، ومتوترة، ومش عايزة أقوم أصلًا! آخر مرة حسيت الإحساس دا كانت وأنا باخد كورس البرمجة في أولى جامعة، لما سولت لي نفسي إني أدرس حاسبات ومعلومات كدراسة تانية مع دراستي! كان كابوس رهيب برضه! والحاجة المشتركة بين التجربتين دول إن إحساس الخنقة الرهيب مكنش عشان هما حاجات صعبة ماتتعملش.. أنا عملت حاجات أصعب من كدا في حياتي عامة! مكانش عشان ظروف أنا بمر بيها وقتها.. أنا عدى عليا أوقات أصعب من وقتها برضه، وكنت بشتغل كويس عادي! مكانش عشان هما محتاجين مجهود جبار، وأنا بستسهل.. أنا فيه حاجات عملتها قبل كدا كنت ولا بنام، ولا باكل، ولا بكلم حد، من كتر المجهود، بس ماكنتش حاسة بالخنقة دي! أمال إيه السبب؟

السبب ببساطة إنهم مش سكتي! بس كدا! الـsocial self بتاعتي عمالة تقولي يا بنتي انشفي كدا، شغلانة حلوة وفيها فلوس وبريستيج، وهتتعلمي حاجة جديدة! والـtrue self بتقولي مش بتاعتك يا ريِّس! حلوة

جميلة فلوس بريستيج، بس مش بتاعتك! بقالك كتير بتحاولي فيها ومفيش نقطة إحساس بالسعادة!

لما كتبت «سندريلا سيكريت» مثلًا، تعبت جدًّا! بذلت فيه مجهود رهيب، وفيه أيام كتير مكنتش بنام، وأيام عيطت وجالي إحباط، وأيام مكنتش قادرة أكتب، وهكذا.. بس الغالب على تجربة «سندريلا سيكريت» كلها إني كنت مبسوطة حتى وأنا تعبانة. كنت حابة اللي بعمله حتى وهو متعب وصعب!

إنما الشغلانة دي كان مجهودها الذهني أقل، وإحساسي بالمسؤولية فيها أهدى.. لكن كنت كارهة حياتي وانا بعملها! يوم ورا يوم الإحساس دا بيزيد، وأنا بحاول أزق نفسي، لحد ما في يوم انهارت من العياط، وتعبت جدًّا نفسيًّا وجسديًّا.. ودي كانت طريقة الـtrue self إنها تقولي «ستوب اللعب!»، ودا يجيبنا لنقطة مهمة جدًّا.. هي الـtrue self دي بتكلمنا ازاي؟

لغة الـ true self

> «ثمة صوت لا يستخدم الكلمات، أنصِتْ إليه»
>
> **جلال الدين الرومي**

الـsocial self بتكلمني طول الوقت بمنتهى السهولة: «كملي يا هبة.. الناس هتقول عليكي إيه؟ أيوه، برافو عليكي.. إيه اللي بتعمليه دا؟ لا بلاش تقولي رأيك.. خليكي في الشنطة دي هتبان أكتر... وهكذا..». ليه بتكلمنا بسهولة؟ عشان للأسف كل مراكز اللغة والكلام في مخك مسيطر عليها الـsocial self. كل الأجزاء اللي في مخك اللي مسؤولة عن التحليل، والتفكير، والكتابة، والتواصل، والتعبير، كلها الـsocial self عاملة عليها كمّاشة.. فبالتالي الـtrue self مش بتعرف تستخدم الكلمات الواضحة المباشرة عشان توصل لك احتياجها. فتعمل إيه المسكينة؟

لما بتبقى ماشي في طريق غلط مش هيوصل لك للشغف والبصمة بتاعتك، لما بتبقى في علاقة مع ناس غلط بتسحب من روحك وسلامك النفسي، لما بتبقى الـtrue self بتاعتك مكبوتة بأي شكل من الأشكال والـsocial self هي اللي سايقة لوحدها.. الـtrue self هتعمل كل حاجة عشان تنبهك! ولو الـsocial self ما أخدتش بالها، أو ماهتمتش وكملت في نفس الطريق، الـtrue self هتأفور أكتر، وهتزود الدراما يمكن تتسمع! ممكن تلجأ للعنف والانهيار، وكل الطرق الغريبة عشان تقولك: «ستوب اللعب.. أنا مش عاجبني اللي انت بتعمله دا!».

ممكن تفضل انت برضه مش واخد بالك، ومش مركز، لحد ما تلاقي نفسك في يوم بتعيط في اجتماع في الشغل، عشان جابولك الشاي من غير نعناع!

أنا فاكرة مرة كان فيه موضوع كبير مضايقني جدًّا، والـsocial self بتاعتي أقنعتني تمامًا إني ماعملش فيه أي حاجة! قالت لي كدا: «خليكي

عاقلة وكبيرة ومسؤولة وحمولة (وشوية صفات لذيذة كدا).. واسكتي!».. سكتّ وسمعت كلامها، بس الـtrue self معجبهاش الحوار، واعترضت! اعترضت ازاي بقى؟ الأول عيشتني في شعور بالنكد والخنقة مابيروحش مهما عملت، يمكن آخد بالي واسألها مالك! طنشتها. راحت دخلتني عشر أيام في مرض، ونوم في السرير، وتكسير في جسمي مش مفهوم، وملوش أي مبرر! أكشف.. الدكتورة تقولي معندكيش أي حاجة، دي حاجة نفسية! برضه طنشتها. راحت عملت إيه؟ خلتني في يوم قاعدة بتفرج على فيلم، ومن غير أي مقدمات، اتفتحت عياط كأن حد مات لي! كنت حاسة والله إن أنا شخصيًّا مش فاهمة فيه إيه، ولا عارفة أسيطر على البني آدمة اللي بتعيط دي! طيب ليه كل الدراما دي؟ عشان الـtrue self ليها لغة حوار مختلفة عن كلامنا العادي، واحنا محتاجين نتعلم اللغة دي عشان نفهم الـtrue self بتحاول تقولنا إيه، ونقرر هنعمل إيه من غير دراما ونكد.

المهارة دي في حد ذاتها مش هتخليك تعيش في تبات ونبات، وكل مشاكلك تتحل، هي تساعدك بس إنك تاخد بالك لما تبقى العربية بتاعتك ماشية غلط قبل ما تلبس في الحيط! اعتبرها لغة إشارة خاصة بيك انت، علامات وأعراض بتتعلمها عشان تفهم بوصلتك وتدير نفسك وقراراتك. عشان تفهم اللغة اللي روحك بتستخدمها لما تكون عايزة تقولك على حاجة معينة أو فترة معينة في حياتك: «لأ، مش عاجبني، أو أنا مكبوتة وتعبانة، وانت مش سامعني!».. ولما تكون عايزة تقولك: «أنا منطلقة ومرتاحة وتمام».

ازاي الـ true self بتقولك: «لأ.. لأ.. لأ لأ» (بصوت المهرجانات)؟

حكى Stephen Joseph في كتابه Authentic قصة واحدة اسمها سارة، متجوزة ومستقرة وناجحة جدًّا في شغلها، بس تعيسة جدًّا! حاسة إنها محبوسة! من عشرين سنة صديق سارة نزل قدامها على ركبه، وقالها: «تتجوزيني؟». ردت سارة بتلقائية غريبة: «لأ!»، وبعد ما شافت الكسرة في عينه كملت الجملة: «هتجوزك طبعًا!»، ومن ساعتها بقى لها عشرين سنة في جوازة هي مكانتش عايزاها، بس الـsocial self دبستها فيها عشان ماتزعلش حد منها!

أنا عارفة إن المثال دا ممكن بعض الناس تشوفه مبالغ فيه، بس عمومًا اسأل نفسك: كام مرة الـsocial self بتاعتك أجبرتك إنك تقول «آه»، ومشتقاتها، في حين إن الـtrue self بتاعتك كانت بتقولك «لأ!»، فكر كدا هتلاقي الفترة الوحيدة اللي سبت الـtrue self تقولك «لأ» بمنتهى التلقائية، كانت غالبًا وانت عندك سنتين تلاتة! بعد كدا على مدار تربيتك، وحسب أعراف البيت والبلد والثقافة اللي نشأت فيها، اتعلمت إن في حالات «مقبول» فيها إنك تقول لأ، وحالات تانية مايصحش! في مجتمعاتنا الشرقية مثلًا، بنتقبل الـ«لأ» من الراجل أكتر شوية من الست.. من الكبير أكتر شوية من الصغير.. من اللي عنده سلطة أو فلوس أكتر شوية من اللي معندوش، وهكذا.

حتى على مستوى أسرتك، لو انت اتربيت في بيئة بتشجعك إنك تعبر عن نفسك وتفهم مشاعرك، وتختلف عنها عادي، من غير ما تُتهم إنك عاق، وخارج عن طوعهم، وتتهدد بغضب الوالدين ليل ونهار، هتبقى علاقتك بالـtrue self بتاعتك أحسن شوية. لكن لو طلعت في مجتمع حطك في قوالب وبيجبرك تقول «آه» وانت نفسك تقول «لأ» يبقى مع الوقت علاقتك بنفسك هتبوظ وهتعيش حالة من التوهان جواك لمجرد إنك تتماشى مع المجتمع وتتفادى رفضهم وخلاص.

الحلو في الموضوع إنك حتى لو عملت كدا، الـtrue self بتاعتك مش

هتستلم! هتفضل تعيط وتخبط وترزع في الأرض عشان تقولك «لااااااا» بكل الطرق، ولو انت قدرت تسمع الـ«لأ» بتاعتها دي بدري بدري، هتوفر على نفسك قرارات غلط ودراما كتير في حياتك!

ازاي تسمعها بقى؟ فيه علامات معينة لما تشوفها، أعراض معينة لما تحصل لك.. بتبقى غالبًا الـtrue self بتاعتك بتقولك «لأ» بطريقتها، أو بتحاول توصل لك إن الـsocial self هي اللي مسيطرة وكابتاها! العلامات دي مش معناها إنك تقلب الدنيا وتسيب اللي بتعمله وتطلع تجري، معناها بس إنك تاخد بالك. تراقب أكتر. تحاول تتكلم مع نفسك أكتر. تقف وقفة مع نفسك. إحنا يادوب هنبدأ نفك الخط في لغة جديدة أول مرة نتعلمها فماتستعجلش على أخد القرارات. اعتبر الأعراض دي ملاحظات بدأت تشوفها على ابنك مثلًا في مواقف معينة، أو مع ناس معينة، فانت انتبهت وقلت أنا هتكلم معاه، أو هراقب القصة دي شوية. وزي ما اتفقنا، شخبط واكتب أفكارك، وماتاخدش قرارات جوهرية غير لما تخلص الكتاب☺.

١ـ *مش مرتاح*

إيه العلامة الغريبة دي؟ ما كلنا بيعدي علينا أوقات مش بنبقى مرتاحين! صح ☺.

طبيعي تعدي عليك أوقات تبقى مش مرتاح عشان مرهق، مش نايم، فيه موضوع مضايقك، فيه حاجة شاغلاك، وهكذا.. لكن اللي مش طبيعي إن اللي غالب على شعورك طول الوقت إنك مش مرتاح، كأن فيه صوت جواك بيقولك: «دا مش مكانك!».

أحيانًا بيكون شعور «مش مرتاح» إنت حاسه من جواك تجاه شخص معين، أو قرار، أو حاجة معينة، رغم إن كل حاجة تبدو مثالية! بعض الناس بتسمي الشعور دا الـintuition، أو الحدس اللي بيبقى شايف اللي الـsocial self بتاعتك مش شايفاه، وبيحاول يقولك «ابعد» (بلُغته هو)، فيديلك شعور غير مفهوم بعدم الارتياح!

شعور عدم الارتياح دا إشارة إلى أن الـtrue self مش مبسوطة، ومش عايزة الحاجة دي.

ساعات كمان بنمُر بتغييرات في المود بتبقى مش مفهومة تمامًا بالنسبة لنا. فجأة تلاقي نفسك بتعيط في يوم عادي جدًّا، أو تلاقي نفسك بتضحك في وسط اجتماع جَدّ جدًّا، أو تلاقي نفسك مخنوق وعصبي وانت قاعد وسط ناس في الطبيعي بتتبسط معاهم.. أو أي مود «مش مقبول، مش مفهوم» بالنسبة لك (على فكرة كلمة «مقبول» و«مش مقبول» دي من أهم المصطلحات اللي بتستخدمها الـsocial self).

لما تلاقي مودك ملخبط كدا بقاله مدة ـ مش يوم، ولا اتنين ـ اعرف إن الـtrue self بتاعتك بتقولك: «إحنا بنفقد البوصلة، وعايزين نظبط الاتجاه». بدل ما تفضل كل مرة تحارب المود دا بأكلة أو خروجة، أو أي مسكنات، حاول تقف وتعيد حساباتك! شوف إيه المشكلة الحقيقية اللي ملخبطاك؟ هل انت بعدت عن هدفك وبوصلتك؟ هل انت حاسس إنك محبوس في لقطة مش بتاعتك؟ حياة مش مناسباك؟ إيه الحاجة اللي لو عملتها ممكن ترجعك للاستقرار النفسي تاني بدل المرجيحة دي؟

افتكر إمتى آخر مرة حسيت بعدم الارتياح، أو بلخبطة جامدة في مودك بطريقة إنت ماكنتش فاهمها ولا فاهم أسبابها؟ كان إيه اللي حاصل في حياتك وقتها؟

....

....

....

٢ـ *عايز أهرب!*

المعالجة النفسية (Julienne B. Derichs) بتوصف الشعور دا بواحد لبس هدوم مش بتاعته، بتاعة حد تاني! الهدوم مش على مقاسه، بس هو

بيحاول بالعافية يدخل نفسه فيها!

لما الـtrue self بتتكبت في حياة أو موقف مش بتاعها، ولا على مقاسها، بتبقى عايزة تهرب! بتبقى مش قادرة تستحمل الماسك اللي الـsocial self حطاه وكاتمة نَفَسها بيه!

كل ما عشت حياتك غير متسق مع الـtrue self بتاعتك، كل ما زاد شعورك إنك عايزك تهرب!

افتكر إيه الفترات أو المواقف اللي مريت بيها وكان مسيطر عليك شعور إنك عايز تهرب، كان إيه اللي حاصل؟ مين اللي موجود؟ إيه إحساسك؟

....

....

....

٣- *مركّز مع الناس*

العلامة دي من العلامات اللي بتظهر بشدة لما بتكبت الـtrue self بتاعتك وتسيب الـsocial self تقود وتسيطر مع نفسها! بتلاقي نفسك بدأت تركز مع الناس بشكل من الأشكال دي:

- إما إنك بتبدأ تحكم على تصرفات اللي حواليك وتشوفهم بالنضارة اللي شايف بيها نفسك، واللي مفيهاش رضا عن حياتك وقراراتك، فتبدأ تنتقدهم، أو تركز مع عيوبهم، أو تحكم على اختياراتهم، أو تفرض عليهم نظرتك وأفكارك إنت.

- أو إنك تبقى حاسس إنك دايمًا بتيجي على نفسك عشان ترضي الناس، فمع الوقت يتكوِّن جواك شعور بالنقمة والغضب والاستياء تجاههم.

- أو ترمي باللوم دايمًا على اللي حواليك، وتوجه طاقتك في البكاء على اللبن المسكوب والدراما اللي في حياتك في محاولة منك لإقناع الـtrue self

إن الناس هي السبب، وإن كبتها دا مش بإيدك، ولا اختيارك!

ـ أو تبقى حاسس على طول إن محدش حواليك فاهمك أو عارفك أو بيحبك بجد، ودا لأن انت نفسك مش على طبيعتك. إنت نفسك لابس ماسك ومش عارف الـtrue self عايزة إيه، أو بتحب إيه، بالتالي مش متوقع من اللي حواليك يكونوا فاهمينك!

ـ أو تبقى بتقارن نفسك بالناس دايمًا، وحاسس إن حياتهم أحسن من حياتك، ودا لأن انت روحك محبوسة.

ـ أو شعور التوهان نتيجة كبت الـtrue self يخليك دايمًا عايز حد يقرر بدالك، أو يقولك تعمل إيه وتروح فين.

ـ أو سيطرة الـsocial self تخليك دايمًا مستني رأي الناس وتسقيفهم وتأكيدهم إنك ماشي صح.

كل دي أعراض لشخص مسيطرة عليه الـsocial self، وبالتالي مخلّية تركيزه الأكبر مع الناس اللي حواليه مش مع نفسه ومشاعره وبوصلته.

خليك صريح مع نفسك، وفكر لو فيه أعراض من دي بتحس بيها كتير.

....

....

....

٤ـ زيرو طاقة

لو كل حاجة في حياتك مسيطرة عليها الـsocial self تمامًا، هتلاقي الـtrue self بتشجب وتحتج وتعترض بإنها تديلك إحساس «الزيرو طاقة».. مش قادر أعمل حاجة.. تعبان.. مرهق.. بجر نفسي بالعافية.. معنديش أي طاقة.. وهكذا، من المشاعر اللي بنحسها، واللي مش بتبقى بالضرورة مرتبطة خالص بكم المجهود اللي بنبذله! أحيانًا بتلاقي نفسك بتبذل مجهود فظيع،

ومش بتنام كويس، وبتجري طول الوقت، بس عندك طاقة رهيبة؛ لأنك بتعمل حاجة بتحبها! ومرات تانية بتبقى بتبذل ربع المجهود دا، ومعندكش أي طاقة!

طبعًا فيه أسباب كتير تخليك معندكش طاقة زي قلة النوم أو الأكل، أو شوية إحباط وزهق، بس كل دا بيبقى آخره كام يوم! لكن لو شعور «الزيرو طاقة» دا غالب عليك.. لو زي ما حصل لي كدا في الشغلانة اللي حكيت عنها كان كل يوم كأنه شهر، يبقى الـtrue self بتاعتك بتقولك «لأ!».

حاول تفتكر كدا إيه الأحداث أو المواقف اللي بتجرجر نفسك بالعافية عشان تروحها أو تعملها وبتبقى حاسس بزيرو طاقة كل مرة، ممكن تبقى حصلت لك في مرحلة ما في حياتك، أو في مواقف متكررة.

....

....

....

٥- *جسمي تعبان*

بشكل عام، الضغط النفسي بيضعف الجهاز المناعي بتاع الإنسان. لما بتبقى مضغوط أو متضايق، أو نفسيتك مش مظبطة، هرموناتك بتتلخبط، وجهازك المناعي بيضعف وبيخليك عُرضة أكتر للأمراض. عشان كدا في أيامنا دي، ورغم التقدم العلمي والطبي، وهكذا، إلا إن زيادة الضغوط والاكتئاب اللي بنمر بيه، زودت انتشار الأمراض وظهور أمراض مناعية جديدة ماسمعناش عنها قبل كدا!

لما كان عندي مشكلة كبيرة، وكنت مطنشة الـtrue self بتاعتي وقتها زي ما حكيت، أخدت ١٠ أيام مرض غريب! مكانش بيعدي عليا يوم مش باخد مُسكنات، وكل يوم لسبب مختلف! مناعتي بشكل عام كانت

ضعيفة جدًّا، ومش بس مكانش عندي طاقة أتكلم مع حد، أو أخرج، أنا كنت حاسة إني عيانة! الحالة دي ماراحتش لما المشكلة اتحلت، لأنها ماتحلتش! هي راحت لما بطلت أتكلم بلسان الـsocial self بتاع المفروض، والليماينفعش، والناس والدنيا، ودخلت جوايا وشفت أنا عايزة إيه. سمعت الـtrue self بتاعتي، وادتها فرصة تاخد نَفَس، وتتكلم، وتتحرك بحرية أكتر.

كلنا بنعيا وبنمرض لأسباب مختلفة، وبالذات وقت تغيير الفصول. بس عايزاك تحاول تفتكر الأوقات والمواقف اللي كان مستوى صحتك فيها عامة أقل حتى من الطبيعي بتاعك. وقت كدا في حياتك عدّى عليك كنت بتطلع من عيا تدخل في عيا. ومش لازم عيا يعني حرارة وبرد. ممكن صداع مستمر، قولون، ضغط عالي أو واطي، ألم مستمر.. أي أعراض مرضية كانت أزيد من الطبيعي في حياتك. افتكر الوقت دا والأعراض الجسدية اللي كانت عندك، وافتكر كان إيه اللي حاصل لك ساعتها، كان أخبار شغلك إيه وقتها، علاقتك العاطفية، كان مين الناس اللي حواليك، كان فيه إيه في حياتك الوقت دا.. لو لقيت إجابة السؤال دا هي نفس إجابة السؤال اللي فات ـ هما نفس المواقف والأحداث ـ مفيش مشكلة. كرر إجابتك وكمِّل عادي.

....

....

....

٦ـ *عندي تعلق زيادة*

لما الواحد بيبعد عن هدفه.. عن الغاية من حياته.. عن السبب والبصمة اللي ربنا خلقه عشان يسيبها.. الـtrue self بتاعته بتحس بالوحشة والفراغ والخواء النفسي. لو في الوقت دا بدأت تعمل أي حاجة تخدر الشعور دا (زي الأكل الكتير، الشوبنج الزيادة، المخدرات، الـgames، وهكذا)

الـtrue self ساعتها هتدمن الحاجة دي، وتتعلق بيها زيادة، عشان تملا الفراغ اللي هي حاسة بيه!

اللي بيحصل ساعتها ـ إن بسبب التعلق الزيادة دا ـ ناس كتير بتقعد توبخ نفسها وتحطم من الـtrue self بتاعتها في محاولة منها إنها تشجعها تبطل! والتصرف دا بيعمل نتيجة عكسية بالظبط! هو التعلق والإدمان حصل ليه أصلًا؟ عشان الـtrue self مش لاقية نفسها، ومش حاسة بقيمتها! بالتالي لو قللت منها أكتر، الإدمان هيزيد مش هيقل!

أنا فاكرة مرة في أول محاضرة من كورس بدِّيه اسمه Living on Purpose، طلبت من الحاضرين إنهم يعرَّفوا نفسهم، ويحكوا عن أهدافهم والتحديات اللي نفسهم يتخطوها. واحدة من الحاضرين حكت عن نفسها، ومن ضمن المشاكل اللي اتكلمت عنها، مشكلة منتشرة جدًّا اسمها emotional eating! البنت كل مابتحس بضيق أو توتر أو أي نوع من أنواع المشاعر السلبية، بتروح على التلاجة! هي مش جعانة! إحساسها بالجوع في الوقت دا بيبقى إحساس كاذب! هي مضغوطة أو مودها مش مظبط، أو الـtrue self بتاعتها مش مبسوطة، فبتحاول تملا الفراغ دا بإنها تاكل! وطبعًا بتاكل فبتتخن فبتضايق أكتر، ومابقتش عارفة تسيطر على نفسها زي كل حالات الإدمان بالظبط!

عدت سنتين واتقابلنا تاني عشان تحضر الليفل التاني من الكورس. لما جت المرة دي تعرَّف نفسها قالت للمجموعة إنها Fitness trainer، أو مدربة رياضية، وإن أهم إنجاز هي فرحانة بيه في السنتين دول إنها سيطرت على إدمان الأكل! سألتها: عملتي إيه؟ قالت لي: لما أخدت الكورس معاكي إنتي ماجبتيش سيرة الأكل خالص، بس ساعدتيني أكتشف أنا بحب إيه، وشجعتيني أعمله! لما عملت كدا لقيت نفسي لما بتضايق، مابقتش أروح على التلاجة! بقيت أعمل حاجة من الحاجات اللي بحبها وبتشجعني أكون أحسن ومودي أحسن! مع الوقت أكلي قل، وخسيت، واتشجعت ألعب رياضة، وبقيت بحبها وكويسة فيها لدرجة إني بقيت بدرَّب الناس في الجيم!

أكتر حاجة تساعدك توقف الإدمان، هي إنك تشجع الـtrue self تدوَّر على الحاجات اللي بتريحها وبتحبها فعلًا، مش مجرد بتخدرها عن الفراغ اللي هي حاساه. لو مش عارف إيه هي الحاجات دي، ماتقلقش! هنمشي مع بعض واحدة واحدة، وعلى مدار الكتاب هنتعلم نعمل دا ازاي.

دلوقتي افتكر عادة سيئة إنت مدمنها، أو طريقة تفكير سلبية بتحس إنك أدمنتها أو فقدت السيطرة عليها. بعد كدا افتكر إيه اللي حصل استفز العادة أو التفكير دا آخر تلات مرات حصل فيهم، يعني مثلًا: كنت متخانق مع فلان، كان عندي deadline في الشغل، كان وقت امتحانات، وهكذا.

....

....

....

٧ـ *عندي غباء اجتماعي*

اللي عنده أطفال صغيرة عارف ازاي ممكن كائن لم يتجاوز عمره بضعة أعوام يفضحك فضيحة بجلاجل على رؤوس الأشهاد عشان انت قررت تاخده بالعافية التمرين، ولّا تجبره بالعافية يسلم على طنط «سوزي»، ولا تقعده بالعافية مع ناس مش بيحبهم!

أهي الـtrue self بقى عندها نفس القدرة دي بالظبط! كل ما تبقى في موقف، أو مع ناس هي مش مرتاحة لهم، أو حاسة إنهم هيئذوك في حياتك بطريقة ما.. بتفضحك! تلاقي نفسك فجأة بتّهته وانت بتتكلم، بتقول نكت دمها يلطش، وتستظرف دمك، بتغلط غلطات غريبة، ودا مش طبعك أصلًا، بتعكّ يعني من الآخر!

الحياة أصلها قصيرة، وانت هتقابل ناس كتير فيها، والـtrue self عايزاك تبقى حوالين بس الناس اللي فعلا هترتاح معاها، ووجودهم في حياتك هيضيف ليك، مش هيشفط طاقتك. فلو لقيت إن فيه مواقف معينة أو ناس

معينة دايما بيخرجوا منك تصرفات اجتماعية ملهاش علاقة بطبيعتك، اعرف إن دي طريقة الـtrue self للاعتراض عليهم. وارد جدًّا على فكرة الناس دي تبقى ناس زي الفل، بس للأسف العلاقات الاجتماعية والراحة النفسية بين البشر عملية أعقد من العقل والمنطق بتاع الـsocial self. الـtrue self بتلعب الدور الأكبر في القصة دي. وأحيانًا بتبقى مش فاهم، ليه كل مرة بتحط في الموقف دا أو مع الشخص دا ببقى كأني واحد تاني؟! مع إنه شخص أنا نفسي أقرب منه والله! ومش مسألة بتكسف مثلًا، وشوية وبفك، لأ! أنا بحس إن فيه شخصية تانية أنا مش بحبها بتطلع مني ساعتها!

بتحصل لنا كلنا القصة دي وبنبقى هنتجنن!

فكر كدا مين أكتر تلات أشخاص بيخرجوا منك أسوأ سلوكيات وتصرفات اجتماعية كل مرة؟ لو مش فاكر ناس معينة، حاول تفتكر أكتر مواقف محرجة اتحطيت فيها.

....

....

....

٨- معنديش أي تقبل للغلط!

مفهوم الـsocial self والـtrue self عن الأخطاء مختلف تمامًا.. الـtrue self عاملة زي الطفل اللي معندوش أي مانع إنه يفضل يحاول يرمي الكورة في الباسكت عشرين مرة غلط، لحد ما تدخل صح في المرة الواحد وعشرين! ليه؟ لأنه بالفطرة كدا عارف إنه كونه بني آدم فدا معناه بالتبعية إنه هيفضل يغلط لحد ما يموت. دا أول درس اتعلمناه من قصة سيدنا آدم: إننا هنغلط! الـtrue self فاهمة الحقيقة دي ومتقبلاها تمامًا، وعارفة إن الغلط جزء من بشريتك ورحلتك في الارتقاء بنفسك.

الـsocial self بقى في المقابل اتعلمت إن الغلط مش معناه إنك إنسان

وبتغلط، لأ! الغلط معناه إن انت وحش، أو مش كفء أو فاشل أو ضعيف إلى آخره من المصطلحات! بالتالي عشان هي بتحبك وعايزة تحميك من إنك تطلع وحش، بتعمل أي حاجة تخليك ماتغلطش.. حتى لو دا معناه إنها تخليك ماتجربش أي حاجة جديدة، أو تبقى متوتر وعايز الدنيا مثالية طول الوقت، أو تبقى متردد زيادة في أي قرار بتاخده عشان خايف تغلط.
كل دي علامات إن الـsocial self هي اللي مسيطرة!

إمتى بتحس بالأعراض دي؟ في حياتك عامة ولا في جانب معين فيها ماعندكش أي تقبل للخطأ فيه؟

....

....

....

من الآخر

كل واحد فينا الـtrue self بتاعته بتقوله «لأ» بطريقة مختلفة.. وكل عَرَض من اللي قلناهم دول ممكن يبقى له أكتر من سبب.

الموضوع هياخد وقت لحد ما تفهم الـtrue self بتاعتك انت تحديدًا بتستخدم أنهي أعراض.. زي بالظبط فك شفرة الطفل المولود. في الأول الأم بتبقى مش فاهمة تمامًا بيعيط ليه ومش عارفة تتصرف.. ومع الوقت بتفهم كل عياطه عنده معناها إيه، بتعرف صوت عياط ابنها من بين عشر أطفال، بتفهم زنُّه في الأوقات المختلفة في اليوم.. حتى لو برضه في الآخر ماعرفتش تتصرف ☺.

طيب هل معنى الأعراض دي إني لما أنتبه للـtrue self بتاعتي ولغتها وإشارتها، وابدأ أظبط بوصلتي بقى، وأحط خطة، هحقق أهدافي كلها بمنتهى السلاسة والسهولة، ومن غير أي عقبات ولا مشاكل ولا زعل، وهتبقى الدنيا ربيع والجو بديع؟ كان غيرك أشطر ☺.

الطريق لشغفك وهدفك وبصمتك هياخدك في حتت مرعبة ومرهقة، وتجارب نجاح وفشل، وناس حلوة، وناس وحشة، ومواقف صعبة، ومواقف سهلة.. بس الفرق المهم جدًّا بقى، إن الوجع اللي هتحس بيه ساعتها، هيبقى وجع جواه شعور بالثقة والسلام النفسي.. زي وجع عضلاتك وانت راجع من الجيم كدا. وجع وألم، بس انت من جواك عارف إنه وجع حلو عشان مصلحتك. طول ما انت معاك بوصلتك، طول ما الـsocial والـtrue self بتوعك شغالين في فريق واحد، وبيكلموا بعض، وبيساعدوك في الطريق.. طول ما هتحس براحة نفسية جوا المشقة دي.

«دع روحك تجذبكَ بصمتٍ إلى ما تحبه، حقًّا إنها لن تضللك أبدًا»

جلال الدين الرومي

شعور الراحة جوا المشقة مختلف تمامًا عن الشعور بالضيق والخنقة والنفور اللي بتحسهم في المواقف اللي كتبتها في الأسئلة اللي فاتت. مش المفروض تعيش حياتك حاسس بكدا! الشعور الدائم بالخنقة أو اللامبالاة كأنك متخدر، الشعور المستمر بالعجز والتوهان.. كل دي علامات واضحة جدًّا إن الـsocial والـtrue self بتوعك متخاصمين، وبالتالي إنت فاقد البوصلة وماشي في الاتجاه المعاكس لحياتك.

هنعمل إيه في الشعور دا؟ هنكمل قراءة ☺.

ازاي الـ true self بتقولك: «سيري يا نورماندي» (بصوت عبد الفتاح القصري)؟!

الأعراض اللي فاتت دي كلها عبارة عن أدوات الـtrue self بتستخدمها عشان تقولك أنا مكبوتة، أو عشان تقفلك وتنكد عليك عيشتك لما تبقى بتعمل حاجة مش عاجباها. وبالتبعية طبعًا، ولأن الـtrue self مرحة، وجميلة، وطيبة، وبتحبك.. فهي بتستخدم طرق عكس اللي فاتت بالظبط لما تبقى عايزة تقولك: «أنا مبسوطة، دوس يا ريس».

كلنا بنعرف نجترّ الأحزان، ونفتكر الناس الوحشة، والذكريات المؤلمة، والمواقف السلبية، لكن مش كلنا بنعرف نفتكر التجارب الحلوة اللي الـtrue self بتاعتنا كانت فرحانة فيها، وبتقولنا: YES بمنتهى القوة! لو لقيت إن الأسئلة اللي جاية دي مؤلمة، أو صعبة، ومش عارف تجاوبها، ما تُحبطش! دا طبيعي بالذات لو انت في مرحلة دلوقتي بعيد تمامًا عن بوصلتك. بالراحة على نفسك، وسيب الـtrue self ترجع تكلمك تاني واحدة واحدة من غير ضغط. اقرأ النقط اللي جاية بعقلية حد نفسه يحس المشاعر دي، وعنده أمل إنه يوصل لها، ويحرر الـtrue self بتاعته من سجن الحياة الغلط.

ازاي أعرف إن الـtrue self منطلقة ومبسوطة وموافقة؟

١ ـ مشدود جدًّا

زي ما الـtrue self عندها القدرة إنها تحسسك بالنفور لما تكبتها، أو بعدم الارتياح لناس أو حاجات أو مواقف مش عاجباها، هي عندها القدرة إنها تشدك للناس، أو الحاجات اللي هي مقتنعة إنها هتساعدك في طريقك. فجأة تلاقي نفسك اتشديت، وعينيك فنجلت، وحواسك قويت، وحصل لك فيضان من الشعور بالفضول والاهتمام تجاه حد/ حاجة معينة.

ممكن تكون الشدَّة دي تجاه شخص أول مرة تشوفه، ومش شرط الانجذاب يكون حب، أو علاقة عاطفية خالص، ممكن يكون فضول إنك

تقرب من الشخص دا أكتر، لأن الـtrue self بتاعتك عارفة إنه هيساعدك بشكل ما في طريقك. وممكن يبقى الانجذاب تجاه أماكن أو أنشطة معينة: فجأة وقعت في حب التصوير، البيانو، الرسم، اللغة اليابانية، الطبخ... وهكذا.

علامة تانية من علامات إنك مشدود، إن الوقت يطير وانت مش حاسس! بيقولوا إن الوقت الحلو بيعدي بسرعة، ودي حقيقة! كلنا جربنا شعور إننا نكون بنتكلم مع حد بنحبه، وفجأة نلاقي خمس ساعات عدت واحنا مش حاسين. إننا نكون بنقرا كتاب عاجبنا، ونلاقي اليوم جري واحنا قاعدين ماسكينه. الحاجات الحلوة، والناس الحلوة، والمواقف الحلوة، بتغير إحساسنا بالزمن والوقت.

فكر كدا، إيه الحاجات اللي لما بتعملها بتدخل في آلة الزمن، وبتنسى الوقت، والساعات بتطير كأنها دقايق؟

إمتى حسيت بالانجذاب والشدّة القوية تجاه أشخاص أو أماكن أو نشاطات معينة؟ حتى لو انجذاب مؤقت وراح. حاجة أو حد جذبك وبقيت مركز معاه، وبتلاحظه أكتر من أي حاجة تانية.

....

....

....

٢- *متصالح مع الناس*

العلامة دي من العلامات اللي بتظهر لما بتبدأ تسمع الـtrue self بتاعتك، وتسيبها تنطلق!

- بتلاقي نفسك مرتاح ومبسوط من جواك، ودا في حد ذاته بيخليك مش مركز مع الناس زي الأول..

- بيبقى عندك تصالح أكتر مع عيوب وأخطاء اللي حواليك، لأنك بقيت متقبل نفسك، ومتصالح معاها، وفاهم إن كل واحد فينا مختلف عن

التاني، فمش بتحكم على حد، ولا بتقارن نفسك بيه.

- بتبقى بتسمع نفسك وبتديها حب واهتمام، ومش بتيجي عليها على طول في مقابل إنك ترضي الناس، ودا في حد ذاته بيخليك مرتاح في التعامل معاهم.

- بتبقى ماسك بوصلتك في إيدك وعارف انت عايز إيه، مش محتاج حد ياخد قراراتك بدالك، أو يسقف لك على كل حاجة بتعملها.

إمتى آخر مرة حسيت بمشاعر التقبل والتصالح دا تجاه الآخرين؟

....

....

....

٣- *عندي طاقة*

فاكر لما كنت لسه ناهي علاقة سامّة مؤذية في حياتك، طاقتك بعدها فجأة نطت ازاي، وحسيت إنك ردت فيك الروح؟

طب فاكرة لما كنتي بتسمعي قصة حياة صاحبتك بمنتهى الزهق والملل، وفجأة عينك فنجلت أول ما جابت سيرة فلان اللي انتي بتحبيه؟ فاكر لما كنت ميت من التعب، بس أول ما لقيت فيلم Intersteller شغال، سهرت لحد الفجر قدامه؟

إيه المواضيع، أو المواقف، أو الأوقات، أو الأنشطة اللي بتزود طاقتك؟ اللي بتحس فيها إنك بتبذل مجهود، بس من غير ما تحس بأي تعب؟ هل وجودك حوالين ناس معينة، أو في أماكن معينة، بيديلك طاقة زيادة؟

دوَّر كدا في الأرشيف بتاعك على المرات اللي بتحس فيها بطاقة هولامية، أماكن، مواقف، أشخاص بيحفزوك، ويخلوك نشيط، وعايز تعمل حاجة.

....

....

....

٤ـ *صحتي أحسن*

زي ما قلنا إن الـtrue self لما بتبقى مضغوطة نفسيًّا، ومش مبسوطة، بتأثر على جهازك المناعي، وتضعفه.. العكس صحيح! لما بتبقى الـtrue self مبسوطة وبتعمل حاجات بتحبها، هرموناتك بيبقى فيها توازن أكبر، وصحتك بتبقى أحسن.

ساعات أصلا مابناخدش بالنا من اللي كان تاعبنا ومضايقنا، غير لما بنوقَّف وبنلاقي صحتنا اتحسنت بعده! بنبقى واصلين قبلها لمرحلة من الخنقة والإحساس إننا مش عارفين نتنفس لدرجة إننا لما بناخد قرار ونبعد، بنحس حرفيًّا كأن حاجة اتشالت من على نَفَسنا، وبقينا أنشط! تحملنا للتعب، إحساسنا بالصداع، هضمنا للأكل، مناعتنا.. صحتنا بشكل عام بتبقى أحسن حتى لو احنا فعليًّا بنبذل مجهود أكبر في الوقت دا.

حاول تفتكر كدا هتلاقي إن فيه أوقات كنت مشغول، أو بتبذل مجهود كبير، بس كانت صحتك كويسة. مكنتش على طول عيان ومتألم، وبتتعِدي من أقل فيروس. إيه اللي كان حاصل في حياتك الفترة دي؟

....

....

....

٥ـ *ذكاء اجتماعي أكبر*

زي ما الـtrue self ممكن تعمل معاك عملية انتحار اجتماعي، وتبوظ كل مهاراتك عشان تبعدك عن ناس أو مواقف مش عاجباها.. العكس كمان صحيح! هتلاقي نفسك عدّى عليك أوقات أو مواقف أو ناس وانت معاهم كنت شخصية اجتماعية ولطيفة وذكية، بتقول الكلام الصح في الوقت الصح، هزارك لذيذ حتى لو في الواقع انت دمك تقيل.. معاهم هتبقى لذيذ ☺ الـsocial self بتاعتك مش هتبقى فاهمة الانسجام والشطارة والكليك دي جاية منين وانت كنت لسه فاضحها من يومين مع ناس تانية، بس هي الراحة النفسية دي أصلها لعبة الـtrue self بامتياز.

من أكتر العلامات اللي بتبين إن الـtrue self بتاعتك عاجبها الناس اللي انت قاعد معاهم، هو شعورك إنك مرتاح وعلى طبيعتك ومش قلقان مين هيفكر فيك ازاي، وعارف تتعاطف مع اللي قدامك وتحط نفسك مكانه وانت بتسمعه، وعارف تقراه، أو تفهم دماغه. ممكن تبقوا يا دوب لسه متقابلين، بس بتحس كأنكم تعرفوا بعض من زمان.

مين أكتر أشخاص بتحس معاهم بالثقة والراحة والتعاطف، ناس بتحس إنكم فاهمين بعض، وبتقضي معاهم وقت سهل ولطيف؟

....

....

....

٦- *تركيزي وذاكرتي أقوى*

كل واحد فينا مهما كان بينسى، ومش بيركز، هيلاقي عنده نوع من أنواع المعلومات كدا بيفتكر عنه كل تفصيلة. ممكن ينسى معاد الدكتور، ورقم تليفون ابنه، وتاريخ ميلاد مراته.. لكن فاكر كويس كل لعيب كورة لعب في الـchampions league سنة كذا، ومين الوكلاء بتوعهم، وكان عندهم كام سنة. وهي ممكن يبقى تركيزها ضعيف جدًّا في كل حاجة، لكن تلاقيها في مجال معين عندها ذاكرة حديدية! إحنا للأسف مش بننتبه للمجالات اللي بنتعلمها وبنفتكرها بسهولة، مع إنها مرتبطة ارتباط قوي بشغفنا والمهارات اللي هي جزء من الـtrue self عندنا.

أنا فاكرة إني طول عمري بحب القراءة، وكنت دايمًا عندي مشكلة إني عمري مابفتكر معلومة قريتها! أقرأ في السياسة، في التاريخ، في الحضارات، أقرأ حتى قصص شكسبير، وتشارلز ديكنز، وهكذا.. وبمجرد ما اخلَّص الكتاب ألاقي كل المعلومات دخلت في بعض وأحاول أفتكر أي كلمتين، مفيش! لحد ما بدأت أقرأ في علم النفس! مفيش كتاب تقريبًا في المجال

دا احتجت أقراه مرتين من كُتر ما كنت بحس إني فاكرة كويس الكلام وعارفة أعيد صياغة الأفكار اللي فيه من غير مجهود كبير! حتى الأفلام والقصص اللي فيها بُعد نفسي بفتكرها أكتر من أي قصص تانية.

التركيز والذاكرة القوية دي ربنا بيديهم لنا لسبب. حاول تفتكر إيه المجالات اللي عندك فيها تركيز وذاكرة قوية، وماتستهونش بالإجابة لمجرد إنك مش شايف دلوقتي ممكن تفيدك في إيه. إحنا لسه في مرحلة التواصل مع الـtrue self وملاحظتها عشان نفهم ممكن نستفيد منها ازاي في طريقنا. لو معندكش إجابة للسؤال دا، اسأل اللي حواليك بيحسوا إن إيه أكتر مجال/ معلومات إنت بتركز فيها وبتفتكرها بسهولة.

....

....

....

٧- *عامل دماغ*

لما الـtrue self بتاعتك بتبقى مبسوطة، مودك كله بيبقى حلو! ممكن تبقى مشغول، أو بتاخد قرارات مصيرية مخلِّية الـsocial self بتاعتك هتموت من الرعب، بس تلاقي مودك هادي وحلو، وماشي تبتسم للناس في الشارع، وعندك طولة بال غير مسبوقة على الأطفال، وبتتعاطف مع الناس الشريرة.. وعامل دماغ!

المود دا بيحصل لي أكتر وقت في حياتي، لما ببقى ظابطة البوصلة بتاعتي ومركزة إني أعمل الحاجات اللي بحبها، واللي مرتبطة بهدفي في الحياة. لما ببقى حاسة إني بعمل حاجة ليها معنى. وبيحصل لي كمان لما ببقى تخلصت من علاقتي مع أشخاص أو حاجات عاملة عبء عليا، ومتقّلاني.

لما بتلاحظ الحاجات-كبيرة أو صغيرة-اللي بتحسن مودك، وتبتدي تزود

من الحاجات دي في حياتك، انت بتقوي علاقتك بالـtrue self اللي معاها البوصلة والإجابة بتاعة «إنت موجود في الدنيا دي عشان تعمل إيه؟».

حاول تفتكر الأوقات اللي عدت عليك وكان مودك عظيم وعامل دماغ وحاسس بسلام نفسي من جواك، رغم إنه جايز الظروف ساعتها مكانتش أسهل حاجة، أو القرار اللي كنت واخده وقتها كان موتر الـsocial self بتاعتك. افتكر كان إيه اللي حاصل في حياتك وقتها.

....

....

....

من الآخر

كل اللي فات دا طرق بتستخدمها الـtrue self عشان تقولك: «أنا مبسوطة». ممكن تكون حسيتهم كلهم قبل كدا، وفاكر المواقف، وممكن تكون حسيت بحاجات منهم، بس ما أخدتش بالك، فمعندكش إجابات على الأسئلة. في كل الأحوال، مجرد إن الـsocial self بتاعتك بدأت تلاحظ الـtrue self، وتحاول تفهم لغتها وتتواصل معاها، دي في حد ذاتها أول خطوة مهمة في طريقنا لاكتشاف هدفك في الحياة.

> *«الجزء المحذوف من كلماتنا، الأحلام التي لا نُخبر عنها أحدًا، النظرة التي نحتفظ بها حتى نستدير، هي نحن في الحقيقة»*
> (ويليام شكسبير).

تحذير:

ساعات بيحصل عند النقطة اللي احنا فيها دي، إن الـtrue self بتاعتك تنتشي كدا، وتحس إنك أخيرًا اهتميت بيها، وسمعتها، فتبدأ تقترح عليك تغييرات وقرارات كبيرة ومصيرية جدًّا! لو دا حصل، افتكر الاتفاق اللي عملناه في أول الكتاب: «ماتخدش قرارات وخطوات ضخمة في حياتك، غير لما تخلص الكتاب وتكتمل عندك الصورة الكبيرة». إحنا كل اللي بنحاول نعمله لحد دلوقتي إننا نخلي الـsocial self والـtrue self يبدؤوا يتواصلوا بشكل أحسن، لأننا اتفقنا إننا محتاجينهم هما الاتنين في فريق العمل بتاعنا. مش عايزين في المرحلة دي أي قرارات ثورية، لأن الشعب لسه غير جاهز للديمقراطية. أوعدك هتعمل كل التغييرات اللي عايزها، بس مش دلوقتي. استنى شوية!

لو على العكس بقى الفصل دا حسسك بالعجز والإحباط، وإنك تايه، وإن مفيش فايدة.. خليك متأكد إنك مش لوحدك! بالراحة على نفسك، ماتجبرهاش تحس بحاجة، أو تعمل حاجة بالعافية. كمل قراءة، وسيب مشاعرك تتغير لوحدها ☺.

تايم أوت – الفصل

سيب الكتاب وقوم اعمل حاجة بتحبها. حاجة للتسلية. حاجة تخليك تفصل وتهدى وتريلاكس.

ممكن تملا البانيو مية سخنة، وتقعد فيه شوية. ممكن تتفرج على حاجة تضحكك. ممكن ترسم. ممكن تشرب حاجة سخنة، أو تقوم تحضر لنفسك طبق فاكهة جميل وتزوقه. ممكن تطلب شاورما سوري إكسترا ثومية، أو ماكدونالدز بيج تيستي.

المهم، دلّع نفسك شوية عشان نكمل بمزاج.

الفصل الثاني

الناس

«هكذا، تستمر جملة (ماذا سيقولون؟) لتسيطر على حياتنا وهواجسنا ومخططاتنا، ولنكتشف بعد انقضاء العمر أننا عشنا لهم ولم نعِش لنا!»

عارف الخاجة


...خلصانة بشياكة..

في صباح اليوم التالي

اكتظ القصر بالوزراء والحاشية والجواري. وقف عجب الزمان (الحانوتي) خلف باب غرفة شهريار منتظرًا خروج الجثة، ووقف هبديار، وزير الإعلام، في شرفة القصر ينتظر الإشارة من الملك ليعلن للرعية خبر قتل شهرزاد.

طال انتظار الحضور، حتى خرج شهريار من الغرفة بغير الوجه الذي اعتاده الناس عليه.. وخرج وراءه مسرور وهو غير مسرور على الإطلاق، وتعلو وجهه نظرات الخيبة، ثم صاح في الحضور قائلًا: «لا توجد جثة!».

سأله قمر الزمان بفرحة مكتومة:

- ماذا تعني بـ«لا توجد جثة»؟!

- الملك شهريار لم يأمرني بقتل ابنتك شهرزاد!

تجمع الوزيران: هبديار، وزير الإعلام، وفخريار، وزير الخارجية، حول مسرور وعجب الزمان الحانوتي وقالا لهما:

- يا لها من مصيبة! ماذا سنفعل الآن؟ كيف نخبر الناس؟ أنقول إنها ساحرة سحرت الملك وجعلته ضعيفًا لا يستطيع أن يقتلها؟!

انضم الوزير قمر الزمان إلى النقاش وقد شعر داخله بارتياح أن شهريار لم يقتل الفتاة المسكينة، وقال لهما في تعجب:

- والله أنا متعجب من رد فعلكما هذا! في بداية الأمر كنتما تتساءلان: ماذا سنخبر الناس حين يعلمون أن شهريار يقتل كل عروس يتزوجها؟! الآن تتساءلان كيف سنخبر الناس أنه لم يقتل عروسه الجديد؟!

قاطعهما صوت الجارية وهي تقول:

- أفسحوا الطريق لمولاتي شهرزاد.

خرجت شهرزاد في ثوبها الأنيق. لمحت الوزير قمر الزمان بطرف عينها، فتوجهت له، وقالت بصوت خافت:

- كله تحت السيطرة ماتخافش.. بس أنا جعانة.. حضرت لي السوشي اللي كتبت لك وصفته؟!

أجابها قمر الزمان بنفس الصوت المنخفض:

ـ نعم، وطباخ القصر جهز لك الترياقي صوص كما طلبتِ!

ـ ترياقي مين يا عم الحاج؟ هو انتم هتسمموني وأنا مش واخدة بالي؟! أمري للـه، هاكله كدا وخلاص عشان جعانة!

ـ كل هذا الطعام الموجود في غرفتك ولم تشبعي؟ هل أحضر لك إنسانًا لتأكليه؟! ركزي يا ابنتي، أرجوكِ!

ـ هركّز أهو حاضر، فيه إيه مالك جد كدا؟!

ـ اسمعيني جيدًا، اليوم أمامك مهمة خطيرة جدًّا! أترين كل هؤلاء الوزراء أمامك؟! كلهم ضدك! لن يهدأ لهم بال إلا حين يقنعون شهريار اليوم أن الناس ستشكك في قوته إن لم يقتلك! وأنتِ لا تتصورين كم يهتم شهريار بصورته أمام الرعية!

ردت شهرزاد بنبرة ثقة:

ـ ماتقلقش.. أنا مسيطرة!

بس طلب كمان اللـه يخليك يا أونكل قمر.

ـ هاتي ما عندك!

ـ شهريار بيفصل مني وأنا بكلمه. باجي أحكي له قصة بلاقيه مش فاهم نص كلامي! شوفلنا جني من بتوعك دول يخليه يفهمني كدا ويكلمني بالهجايص أحسن في مرة هيقطع رقبتي في نص الحكاية. بس واحد تاني غير الأحول اللي جابني اللـه يكرمك!

ـ شغال.

ـ شغال؟! سيادة الوزير انت بقيت فاهمني ازاي؟!

ـ يا لهلوب.

ـ لهلوب مين؟

(حضر الجني لهلوب).

ـ عم الوزرا وقمر السنين.

ـ أريدك أن تجعلني أنا ومولاي شهريار ومولاتي افتخاريار وكل من في القصر يتكلم بلُغة ابنتي شهرزاد في التو واللحظة!

ـ أوامرك يا وزيرنا يا عسل.

(بفرحة هستيرية):

ـ Oh My God هلوب.. بموت فيك!

ـ واللي خلق الخلق Me too! دا أنا عشانك يا مولاتي، آكل في الشتا جيلاتي!

عاد الجميع إلى مشاغلهم.. وجلست شهرزاد في غرفتها تفكر في خطة لتلك الليلة.

الليلة الثانية

دخل شهريار الغرفة في غضب واضح على ملامح وجهه، فقد سمع «كلام الناس»، وتساؤلاتهم عمّا حدث طول اليوم، وعزم على أن ينهي كل هذا اللغط ويقتل شهرزاد الليلة!

شعرت شهرزاد بما يدور في نفسه فأسرعت إليه قائلة:

ـ شكل وشك مرهق أوي النهارده!

رد بغلظة:

ـ ملكيش فيه!

ضحكت شهرزاد من نجاح هلوب مع شهريار، ثم أتبعت بسرعة:

ـ الحق عليا، كنت عايزة أريحك.. كنت هعملك ماسك زبادي بالخيار على وشك، بس ملكش في الطيب نصيب.

جذبت شهرزاد انتباهه بكلامها، فسألها باهتمام:

ـ إيه علاقة الخيار بوشي؟! انتي مجنونة؟!

لاحقته شهرزاد بابتسامة:

ـ طب والله شكلك مش مظبط! الماسك دا هيخلي وشك ينوَّر كدا ويروق. اسمع كلامي يا شهرور!

ـ مش عايز ماسكات.

ـ طب بقولك إيه.. هعملك أوفر.. هحط لك الماسك، وهحكي لك معاه قصة!

ـ تاني قصة؟! مش هنخلص؟!

ـ قصة قصيرة.. هتخلص بسرعة، بس هتعجبك أوي!

بعد دقائق تمدد شهريار على أريكته المفضلة، والزبادي وقطع الخيار يغمران وجهه، ثم قال لها:

ـ احري يا شهرزاد.

ـ كان ياما كان، يا سعد يا إكرام.. لا لا استنى مش دي الدخلة بتاعتك!

بلغني أيها الملك السعيد، ذو الرأي الرشيد، إن كان فيه راجل طيب اسمه جحا. جحا دا كان عنده ابن بيحبه جدًّا. في يوم من الأيام كان جحا وابنه بيحضروا نفسهم عشان يسافروا بلد تانية. جهزوا شنطهم وحاجتهم وركبوا على ضهر الحمار عشان يبدأوا رحلتهم.

ـ حمار؟ هيسافروا بالحمار؟!

ـ معلش، ما جحا دا كان راجل على أد حاله يعني، معندوش حِصِنَة وجمال ومواكب زي عظمتك كدا.. خليها عليا أنا يا سيدي!

ـ طب كملي هري.

ـ ركب جحا هو وابنه على الحمار ومعاهم شنطهم وحاجتهم، وفي الطريق مرُّوا على قرية صغيرة.. وطول ما هما ماشيين في القرية دي، أهل القرية مابطلوش كلام عليهم! عمالين يبصوا لهم نظرات غريبة جدًّا، ويقولوا: «إيه الناس القاسية دي! راكبين هما بشنطهم على ضهر الحمار الغلبان، ولا كأنه روح المفروض يرحموها! مش صعبان عليهم الحمار دا؟!».

ـ معاهم حق.. هو مفيش رحمة في قلب الراجل دا وابنه؟! دا أنا كل يوم لما بقول لمسرور يطير رقبة العروسة من دول، بوصيه إن يقتلها وهي نايمة وبتحلم، عشان متتألمش!

تحسّست شهرزاد رقبتها، وأكملت:

ـ هو فيه في رحمتك يا شهريار؟! المهم يا سيدي، سمع جحا وابنه كلام الناس عنهم، فقرروا قبل ما يوصلوا القرية اللي بعدها، إن جحا بس اللي هيركب، وابنه هيمشي جنبه عشان محدش يقول عليهم حاجة!

ـ وماله.. لازم يراعوا الناس برضه!

ـ ماشي! دخل جحا وابنه والحمار بالمنظر دا على القرية اللي بعدها، راح الناس شافوهم وقالوا: «إيه الأب المفتري دا! راكب هو فوق الحمار ومرتاح، وسايب ابنه الصغير الضعيف يمشي على رجله؟ إيه الظلم دا؟! كل دا عشان

جايب الحمار بفلوسه؟! فين العطف على الصغير، والرفق بالضعيف؟ أبَّهات آخر زمن!».

ـ على فكرة معاهم حق برضه.. أكيد الأب أقوى من ابنه، ويقدر يستحمل تعب السفر أكتر منه! أب ظالم فعلًا، أنا لو ملك القرية دي، كنت بعت له مسرور عرّفه غلطه!

ـ يا عم انسى مسرور شوية بس، وركز معايا! سمع جحا وابنه كلام الناس، فراح نازل جحا من على الحمار، وركّب ابنه، ومشي هو جنبهم! دخل جحا وابنه القرية اللي بعدها، فالناس لما شافتهم قالت إيه؟

أزال شهريار شريحة خيار تغطي عينه اليمنى، وأجاب بثقة:

ـ طبعًا قالوا إيه بابا الجميل دا!

أعادت شهرزاد شريحة الخيار على عينه مرة أخرى، وقالت:

ـ لأ، ماقالوش كدا! قالوا جرا إيه يا دنيا؟! بقى الأب دلوقتي هو اللي بيمشي على رجله، والابن العاق هو اللي قاعد على الحمار ومرتاح؟ فين بر الوالدين؟ فين احترام الكبير؟ فين...

ـ يا ساتر، هي الناس دي مابيعجبهاش حاجة؟!

ـ بالظبط كدا! حتى في الآخر لما جحا نزّل ابنه، ومشيوا الاتنين جنب الحمار، الناس برضه معجبهاش، وقالوا عنهم تعبانين في دماغهم، عشان تاعبين نفسهم وماشيين، وهما عندهم حمار ممكن يركبوه!

ـ لقيتها! يجيب من الآخر ويبيع الحمار!

ـ ما شاء الله، إيه النباهة دي؟ إنت قريب جحا ولا إيه؟

ـ دا الحل الوحيد علشان يريح الناس.

ـ وليه مهم يريح الناس؟

ـ عشان يرضوا عنه!

ـ طب انت أخدت بالك جحا لما مشي ورا كلام الناس حصل له إيه؟ تعب نفسه، وتعب ابنه، وفي الآخر برضه الناس مارضيتش عنه!

فكر شهريار قليلًا، وبدا عليه الاقتناع بالكلام، ثم اعتدل جالسًا، وأزال الخيار عن وجهه، ونظر حوله وهو يتأمل جدران غرفته المزيَّنة وسجاده الحرير ووسادته الناعمة، ثم استطرد قائلًا:

ـ لو خسرتي رضا الناس يا شهرزاد هتخسري كل العز والمنجهة دي!

ـ ولو كسبت رضا الناس على حساب نفسي واللي أنا بحبه... إنت نسيت قصة علاء الدين ونصيحة الجني له؟

ـ أبويا الله يرحمه كان دايمًا يقولي: «فكك من الناس، عشان عمرهم ماهيرضوا».

تثاءبت شهرزاد وهي تقول:

ـ أبوك كان بيقولك فكك؟! الله يبشبش الطوبة اللي تحت راسه. ألا هي فين والدتك طنط افتخاريار؟ مش هتيجي تباركلي على الجوازة ونعمل حفلة ونعزم الشعب؟

ـ شعب؟ إنتي فكرتيني صحيح بالشعب.. دول مستنيين رقبتك! مسرورررررر.. طير راس شهرزاد!

ـ Oh My God!.. سيبني لبكرة الله يخليك!

الناس هتقول إيه؟

لما بتكلم مع أي حد عن أهمية إن الإنسان يكون فاهم الـtrue self بتاعته، ويبقى على طبيعته، وبيعمل الحاجات اللي بتعبر عنه، والكلام اللي قلناه في الفصل اللي فات، دايمًا ـ بدون مبالغة ـ النقاش دا بيتبعه السؤال اللولبي المشهور: «بس الناس هتقول إيه؟».

السؤال دا بيتقال من هنا، وبعدها على طول بينقسم الناس فريقين ما بين «ما يقولوا اللي يقولوه، طز في الناس كلها! اعمل اللي انت عايزه، ومش مهم الناس أساسًا!»، وما بين «يعني إيه مش مهم الناس؟ الناس دي أهلي، جوزي، قرايبي، صحابي، الناس اللي معايا في الشغل، المجتمع، الفولورز.. رأي الناس دي مهم جدًّا طبعًا وأنا بتأثر بيهم وبحبهم ومش عايز أعيش في حرب معاهم!».

طيب أنهي رأي فيهم اللي صح؟ أسمع الكلام اللي بيقول: «رأي الناس أهم حاجة في الدنيا»، ولا أمشي ورا بوستات فيسبوك اللي بتقول: «أهم حاجة في الدنيا انت، وطز في أي حد؟!»، هل الناس مهمة في حياتنا ولا لأ؟ وليه؟

من قديم الأزل ـ من أيام الراجل البدائي ـ كان فيه مفهوم اسمه «القبيلة».. القبيلة دي كانت بالنسبة للراجل البدائي هما «ناسه» اللي هو بيعتمد عليهم عشان يقدر يعيش، ويحمي نفسه من الأخطار، ويحس بالأمان، لأنه منتمي لمنظومة أكبر منه.

مع الوقت تطوَّر الإنسان البدائي دا، بس فضل عنده الاحتياج للانتماء لـ«قبيلة» يأنس بيها، ويتبسط وسطها، ويتطوّر معاها. الوحدة شعور قاتل لنفسية البني آدم. كلنا عندنا احتياج إننا نحس إننا وسط ناس بنحبهم ويحبونا، بنشاركهم الحياة والقرارات، بنتعاون مع بعض عشان نبقى أحسن، وهكذا.

الاحتياج دا مش ضعف، ولا قلة ثقة في النفس، ولا أي حاجة، دا احتياج فطري بشري طبيعي جدًّا جدًّا، والدراسات اللي عملها علماء الاجتماع أثبتت

ازاي ممكن الإنسان يتطوّر ويبقى أحسن بتأثير الناس اللي حواليه، وأشهر نموذج لدا محمد صلاح لما انضم لفريق ليفربول!

تأثير الناس اللي حواليك على أدائك بيفرق جدًّا، سواء انت في فريق رياضي، أو موسيقي، أو بتحاول تبطل تدخين، أو تعمل دايت، أو أي حاجة عايز تعملها. حتى الأطفال أداؤهم بيتغير تمامًا لما بيحسوا إن باباهم ومامتهم بيتفرجوا عليهم، أو فلان صاحبهم معاهم في التمرين!

الشاهد في الموضوع إن مفيش حد يقدر يجرد الإنسان من احتياجاته الاجتماعية، وينكر عليه إنه بيحب يبقى عنده صحاب وقبيلة بيحبهم وينتمي ليهم ويتأثر بهم.

طيب فين المشكلة؟

المشكلة بتحصل لما تحاول توصل للاحتياج البشري الجميل دا، بطريقة غلط! لما الـsocial self تقنعك إنك محتاج تمشي حسب توقعات الناس منك، عشان لو عملت اللي الـtrue self عايزاه، الناس مش هتتقبلك، وهتقول عليك كذا وكذا. لما الـsocial self تخوفك إنك تختلف أو تطلع برا القالب المجتمعي، أو تقول لأ أو تغرد خارج السرب، أحسن الناس مش هتحبك، وهتطردك من القبيلة!

طب ليه الـsocial self بتعمل كدا؟ عشان هي عايزة تطمن إنك ماشي «صح»، وإنك «محبوب».. وعلماء النفس زي Morton Deutsch وHarold Gerard قالوا إن الاحتياجين دول في حد ذاتهم بيخلوا الـsocial self تقنعك إنك تغيّر تصرفاتك أو أهدافك أو رأيك أو قناعاتك، عشان تواكب الناس اللي حواليك، فتحس إنك تمام، وصح، ومحبوب!

الاحتياج دا، وخوف الـsocial self عليك، بيخليك لما تبدأ تسمع الـtrue self بتاعتك وتصالحها، مش بتلاقي النتيجة «اللـه، أنا في قمة السعادة والانطلاق، هيا بنا نلعب!». لأ ☺ أغلب الناس بتحس بخوف ومقاومة. الـsocial self أول ما بتلاقي الـtrue self هتتكلم، بتخاف! بتخاف لأنها عارفة إن كلامها معناه إنها ممكن تبدأ تديلك اقتراحات تزعّل «الناس» منك!

وده يجيبنا للسؤال اللولبي التاني:

مين الناس دي؟

ـ هي مين الناس دي يا هبة اللي هتزعل؟

ـ كل الناس!

ـ كل الناس؟!

ـ آه.. ناس كتير أوي أوي أوي.

ـ ناس كتير أوي أوي أوي بجد؟!

ـ على الأقل انت بتقنع نفسك بكدا!

ـ يعني إيه؟!

كام واحد فينا بيقول لنفسه: «لو اتجوزت فلانة الناس كلها هتقف ضدي؟».

«لو سكنت في المنطقة الفلانية الناس هتقول عني كذا».

«لو سبت شغلي محدش هيحترمني تاني».

«الناس كلها هتشوفني...».

طب مين «الناس» دي؟

لما بسمع الجُمل دي وأحاول أدخل بعمق شوية مع اللي بيقولها وأفهم مين الناس دول بالظبط، باكتشف إن «الناس» دول عبارة عن ٥-٦ بني آدمين بالكتير. كل واحد فينا «الناس» بتوعه عبارة عن كام شخص، ومش شرط حتى يكونوا قريبين منه، بس مخه خدهم كدا، وعمل حالة من التعميم، وسماهم «الناس كلها».

طيب ليه بيحصل كدا؟

George Herbert Mead دكتور في علم النفس في جامعة شيكاغو، اتكلم عن مصطلح مهم جدًّا اسمه الـGeneralized other.. المصطلح دا معناه ببساطة إن كل إنسان فيه جوا دماغه فكرة معممة عن قواعد وآراء وعادات وتقاليد ومفاهيم، هو معتقد إن «كل الناس متبنياها»، وبالتالي بيرجع للأفكار المعممة دي وبيستخدمها كمرجع لقراراته واختياراته.

- إيه يا هبة الكلام المجعلص دا؟

- واحدة واحدة.

مخ البني آدم طول الوقت بيعمل حاجتين اسمهم chunking & generalizing، أو تجميع المعلومات وتعميمها، عشان يسهل على البني آدم حياته. بمجرد ما بتتعلم كام مرة وانت صغير مكان جرس الباب مثلًا، مخك بيعمل اعتقاد معمم إن دايمًا مكان الجرس هيبقى في الحتة دي، بحيث إنك مهما روحت عند ناس أول مرة تشوف بيتهم، هتعرف برضه مكان جرس الباب بتاعهم.

بمجرد ما غسلت سنانك كام مرة، بتعرف (بتعميم التجربة دي) إن المعجون بيتحط على الفرشة، وبعدين بتغسل سنانك بطريقة معينة.. والتعميم دا هيساعدك ماتعطلش في كل مرة شفت فرشة ومعجون جُداد عليك!

وقيس على كدا.. مخك لما بيشوف إن فيه حاجة اتكررت أكتر من مرة، بيروح واخد الحاجة دي معممها في محاولة منه إنه يسهل عليك حياتك ويخليك ماتقفش عند كل حاجة كبيرة وصغيرة وتفكر فيها!

المشكلة إن التعميم دا بيبقى سهل ومريح ونعمة وكله لما بيكون في روتين الحياة اليومية زي جرس الباب وفرشة السنان، لكن بيكون أزمة كبيرة وممكن يقلب باعتقاد يعطلك في حياتك، لو التعميم دا قالك: «كل الناس اللي في البلد الفلانية بتفكر كدا» لمجرد إنك احتكيت بكام واحد من

البلد دي بتفكير معين.. أو يقولك: «الناس كلها شايفاك كذا» لمجرد إن فيه واحد أو اتنين أو خمسة حتى قالوا لك إن دا رأيهم فيك!

فكرة بقى الـGeneralized other دي بتقولك إنك لما بتيجي تاخد قرار في حياتك، الـtrue self بتاعتك بتقولك أنا عايزة أعمل x، فالـsocial self تاخد الـx دا وتعرضه على آراء الـخمس ست بني آدمين اللي هي عممت أفكارهم واعتبرتهم الناس كلها، وترجع تقولك: «الناس كلها هترفض، أو الناس كلها هتوافق».

يعني هتلاقي الحوار جواك كالآتي:

الـtrue self: أنا بكره الشغلانة دي، وعايز اسيبها!

الـsocial self: حذاااااري تسيب شغلك! إنت عارف السي في بتاعك هيبقى شكله إيه؟! الناس كلها هتقول عليك فاشل ومتدلَّع!

الـtrue self: اللـه، أنا نفسي أوي أركب سكوتر في الشارع!

الـsocial self: أيوه صح، اركبي سكوتر في الشارع عشان تضحكي الناس كلها عليكي!

الـtrue self: نفسي أوي أسافر يومين مع صحابي أفصل وارجع.

الـsocial self: يا بنتي إنتي عايزة الناس تقول عليكي أنانية.. رامية عيالها ومسافرة تتفسح؟!

هرجع وأقولك افتكر دايمًا إن الـsocial self بتاعتك مش شريرة، ولا بتكرهك. هي بس بتخاف عليك إن حد يضايقك، وعايزاك تـfit in وتندمج مع «المجتمع». وممكن كمان تكون بتحذرك من حاجات حقيقية إلى حد ما.. فيه فعلًا بعض الناس ممكن تقول عليك فاشل لو سبت شغلك، وممكن تقول عليكي متصابية لما تلاقيكي ركبتي سكوتر وسافرتي مع صحابك، وممكن تقول على جحا إنه أب فاشل عشان راكب الحمار وممشي ابنه، أو أب ماعرفش يربي عشان مركب ابنه وماشي هو، أو أب

ظالم عشان الاتنين راكبين الحمار، أو أب عبيط عشان الاتنين ماشيين جنب الحمار!

بتحصل فعلًا!

بس اللي الـsocial self مش واخدة بالها منه، إن مش «كل الناس» ولا حاجة هتفكر كدا. التعميم دا مش صح.

عشان كدا أول حاجة محتاج تعملها عشان تظبط تأثير الناس في حياتك، إنك تشكك الـsocial self في التعميم دا! توريها إن مش «كل الناس» ولا حاجة بتفكر كدا.

أعمل دا ازاي؟

حدد مين الناس دول؟ حط وشوش وأسامي للناس اللي الـsocial self بتقولك عليهم!

يعني إيه؟

كمل الجمل دي بأي حاجة تخطر على بالك مهما حسيتها سخيفة.

١ـ الناس بتحكم عليا عشان/ بـ...

....

....

٢ـ محدش هيوافق إني...

....

....

٣ـ كل الناس دايمًا بيقولوا لي...

....

....

٤ـ الناس مش متقبلين إني...

....

....

٥ـ الناس بتنتقدني عشان...

....

....

٦ـ الكل بيتوقع مني..

....

....

٧ـ الناس مش مؤمنة إني ....

....

....

دلوقتي بعد ما كتبت اللي في دماغك، عايزاك تقرا كل إجابة تاني، وتكتب أسماء ١٠ أشخاص تعرفهم عندهم القناعات اللي كتبتها دي. تقدر تكرر الأسماء لكل الجمل براحتك.

يعني مثلًا: الناس بتحكم عليا «إني زوجة فاشلة عشان أنا اتطلقت».. هتكتبي جنب الجملة دي أسامي ١٠ بني آدمين محددين تعرفيهم عندهم القناعة دي! وهكذا.

أغلب الناس اللي سألتهم السؤال دا قبل كدا، ماعرفوش يطلّعوا أسامي ١٠ بني آدمين يكونوا فعلًا متبنيين الأحكام والتوقعات اللي في الجمل دي عنهم. عشان تطلّع ١٠ أسامي لناس انت «متأكد» إنهم عندهم الحكم الفلاني عليك، أو التوقع الفلاني منك، هتلاقي نفسك محتاج تعمم بجملة زي «الناس اللي معايا في الشغل»، أو تقول أسامي ناس ماتعرفهاش كويس، بس «متخيل» إنهم بيفكروا كدا. وحتى لو طلعت بـ١٠ أسامي لكل جملة، هتلاقي نفسك مش متأكد فعلًا إن دي طريقة تفكيرهم.

اللي عايزة أقوله إن أول حاجة محتاج تقولها لنفسك عشان ترد على جملة «كل الناس كذا» إنك تفك التعميم دا! تتحداه! تقولّه: «قل لي مين كل الناس؟!». أغلب الظن إنك هتكتشف إن مش كل الناس ولا حاجة بتفكر كدا، لكن انت اللي مركّز على رأي معين ومعممه!

تاني حاجة محتاج تعملها، إنك تقيّم لِستة الناس اللي انت كتبت أساميهم دول، واللي اكتشفت إن الـsocial self معتبراهم «كل الناس»، وبتخوفك من رأيهم فيك.

ليه تقيِّم اللِّستة؟

لأن الأوحش من كونك بتعمم، أو مش متأكد من رأي الناس اللي

كتبت أساميهم في السؤال اللي فات، إنك تتفاجئ إن لِستة «الناس» بتوعك فيها ناس إنت مش بتحبهم أصلًا! يعني ممكن وانت بتكتب الأسامي تلاقي: ماما، وبابا، وأخويا، وصاحبي فلان، وتلاقي معاهم مدبري في شغلي القديم اللي طلع عيني، ولا طنط فلانة اللي مش بطيقها، ولا خطيبي القديم اللي كان نرجسي، وبهدلني! تخيل: إنت كل يوم بتدي ريموت، كنترول حياتك وقراراتك لناس مابتحبهاش أصلًا! تيجي تغيَّر حاجة في حياتك ولا تاخد قرار جديد وتبقى خايف وقلقان شوية، تلاقي في الوقت دا صوت مين اللي شغال جوا دماغك؟ صوت أكتر ناس ممكن تبقى أذِتك في الدنيا، أو مابتحبوش بعض، أو انت عارف إنكم مختلفين جدًّا، وشخصياتهم مش بتعجبك.

ليه بيحصل دا؟ عشان الـsocial self بتحبك وعايزة تحميك من الخطر، والناس دي خطر عليك أكتر من الناس الجميلة اللي بتحبك وبتشجعك، فالـsocial self لما تلاقيك هتتهور وتسمع رأي الـtrue self في حاجة، بتروح عاملالك في مخك اجتماع برلماني موسّع مليان أعضاء كلهم من المعارضة غير الشريفة اللي ياما ضايقوك وأذوك.. وتخلي صوتهم ورأيهم جوا دماغك يوقفك عن القرار اللي كنت ناوي تعمله! حيلة دفاعية مشهورة جدًّا بتحصل لنا كلنا، وبتبقى خطورتها في إنك بتلاقي نفسك بعدت أصلا عن الناس اللي أذوك دول، بس لسه صوتهم هو اللي متحكم في قراراتك! إنك تلاقي نفسك عممت الكام حد اللي أصلا مفيش بينك وبينهم عمار، واعتبرتهم «الناس» بتوعك، وتوقعت إن الناس كلها كدا، وبقيت تتوقع الوحش وتدفّع ناس بتحبك فاتورة اللي قبلهم!

ارجع تاني للِّستة اللي عملتها من شوية، وبص على الأسامي اللي كتبتها، وحاول تلاحظ شعورك تجاه الناس دي. افتكر كمان الأسئلة اللي جاوبنا عليها في الفصل اللي فات لما كنا بنحاول نفهم الـtrue self بتقول «لأ» و«آه» ازاي. لو جرَّبت تربط بين تمرين الـtrue self والتمرين اللي لسه عاملينه دلوقتي، غالبًا هتلاقي إن نفس الناس اللي كتبت أساميهم في اللِّستة دي هما

هما نفس الناس اللي بيخلوا الـtrue self بتاعتك تقول «لأ». هتلاقيهم نفس الناس اللي لما بتبقى حواليهم بتحس بالخنقة، أو طاقتك بتتشفط، أو بيجيلك غباء اجتماعي، أو أي عَرَض من اللي اتكلّمنا عنهم الفصل اللي فات. أنا مش فارق معايا خالص في المرحلة دي إننا نثبت مين من أعضاء البرلمان بتاعك رأيه صح في إيه، أنا فارق معايا بس إنك تلاحظ مشاعرك ورد فعل الـtrue self بتاعتك تجاه الأعضاء دول.

لو دخلت بعمق شوية في تحليل الشخصيات اللي في اللِّستة دي، غالبًا هتلاقيها مليانة ناس هما نفسهم يمكن كان عندهم أهداف ماعرفوش يوصلوا لها، عندهم معتقدات وقناعات وتعميمات غلط جدًّا عن الناس والدنيا، شايفين نفسهم ضحية الظروف، خايفين جدًّا من الحياة، وهكذا.. كلنا فينا عيوب، ومش المقصود خالص إننا نخرج من حكم الناس علينا بإننا شخصيًّا نحكم عليهم، بس بشكل عام الناس لما بتبقى هي شخصيًّا مش متواصلة مع الـtrue self بتاعتها، بتلاقيها من غير ماتقصد بتعمل إسقاط لإحساسها دا على اللي حواليها. وممكن عدم وعيهم بالإسقاط دا، يوصلهم إنهم ينفسنوا، أو يقللوا من حد تاني بيحاول يبقى له هدف ودور وبصمة في الدنيا.

طريقة تعامل الغير عامة بتبقى في الحقيقة مراية بتعكس شعورهم هما بنفسهم، أكتر ما هي مراية لقيمتك انت. دايما هتلاقي أكتر ناس متصالحة مع نفسها، بتبقى أكتر ناس متصالحة مع غيرها. وأكتر ناس مش عاجبها نفسها (حتى لو بتظهر العكس)، بتبقى أكتر ناس مش عاجبها حد، وماشية تنتقد وتحكم على غيرها. لو تعرف أو سمعت عن حد مركّز في أهدافه وفاهم هو موجود في الدنيا عشان يعمل إيه وبيحاول يبقى على طبيعته ومتسق مع نفسه وبيسيب بصمته، عمرك ماهتلاقيه ماشي يحكم على الناس ويقنعهم إنهم أغبية وحالمين وفشلة!

بالعكس، هو لما بيدخل حياة الناس اللي نظرتهم عن نفسهم إنهم فشلة، بيساعدهم يغيروا النظرة دي! بيساعدهم يقتنعوا إنهم فيهم خير،

وإنهم لهم قيمة وأهمية وبصمة في الدنيا. بتلاقيه إنسان عنده سلام نفسي، إيجابي، بسيط، لطيف وبيحب الخير للي حواليه. شوف النبي ـ عليه الصلاة والسلام ـ أثر ازاي في شخصيات أصحابه، وطلَّع منهم شخصيات قوية وناجحة ومؤمنة، بعد ما كان المجتمع بيسرق، ويزني، ويَئِد البنات.

مش معنى كلامي دا إن الناس التانية أشرار في المطلق! كل المقصود إنك تاخد بالك إن لو البرلمان بتاعك أغلبه من الأعضاء اللي بتأثر عليك سلبًا، يبقى الوضع دا محتاج يتغيَّر.

يعني ننسف البرلمان ونولع فيه؟ لأ، بس عايزين نبدأ «نغيَّر» شوية أعضاء! على الأقل نبطل «نرقي» ناس ونديهم قوة في حياتنا، وهما مايستهلوهاش أصلًا! على الأقل نشيل الأعضاء اللي كل نظرتهم لنا انتقادية مدمرة، ونحط مكانهم أعضاء بيحبونا وبيشجعونا ونفسهم يشوفونا مبسوطين.

يعني إيه؟

يعني دلوقتي إحنا متفقين إننا محتاجين تعاون الـsocial self والـtrue self في حياتنا، مش عايزين نخسر حد فيهم، ولا نكبته. ومتفقين إن عقل البني آدم بيعمل تعميمات طول ماهو ماشي، وعشان كدا خلى فلان وعلان بقى اسمهم «كل الناس».. اللي محتاجين نعمله بقى إننا نفك التعميم العشوائي المدمر اللي خلى مصطلح «الناس» في حياتنا يبقى معناه عطلة ومقاومة وانتقاد وإحباط، ونكوّن تعميم جديد لـ«الناس» بتوعنا، أو للبرلمان اللي هيساعدنا في أهدافنا.

طيب هنعمل دا ازاي؟

البرلمان الجديد

فيه خمس حاجات هقولك عليهم هيساعدوك في تكوين برلمان جديد. بس خد بالك الأول ـ قبل ماتتكلم في تفاصيلهم ـ إن الـsocial self ممكن تعاندك شوية! ممكن تخاف وتتوتر وتحس إن الثقة اللي هتكتسبها في نفسك لما تعمل الحاجات دي، هتعملك مشاكل، وهتخليك تعادي الناس اللي هي بتخاف منها! هتقعد الـsocial self تفكرك بالحرب اللي هتحصل، وبشماتة أبلة ظاظا فيك، وبكل المرات اللي اتقالك فيها رسائل سلبية.. بس في الآخر مع الوقت، هتلاقيك كسبت الـsocial self في صفك، وبقت هي نفسها مؤمنة بيك، ومصدقاك وبتساعدك كمان.

إيه هما الخمس حاجات دول؟

١ ـ *اختار أعضاء البرلمان بتاعك*

الـsocial self بتاعتك مش ضدك زي ما اتفقنا قبل كدا. هي عايزاك يبقى لك بصمة وهدف وتنجح وتكسر الدنيا، بس على شرط واحد بس: إنك تاخد موافقة ومباركة «الناس»، وكل واحد وناسه بقى! وعشان الـsocial self محتاجة تتأكد إنك ماشي صح، وإن اللي انت هتعمله دا «الناس» بتوعك راضيين عنه، هتخليك تستشير «الناس» دول الأول، أو ترجع لرأيهم ولو بينك وبين نفسك، قبل ما تساعدك تعمل اللي انت عايزه.

الفكرة إن المشورة شيء جميل جدًّا، وبيضيف لفكر البني آدم أبعاد يمكن مايكونش شايفها، بس اختيارك لـ«هتستشير مين وهترجع لرأي مين» دا مهارة! أحيان كتير بيبقوا أعضاء البرلمان بتوعك ناس زي الفل، وبيحبوك جدًّا جدًّا، بس مش هما المصدر المثالي للمشورة والرأي!

لما تبقى محتاج تاخد رأي حد في موضوع ما، اختار شخص يكون عنده

الحد الأدنى من الخبرة في الموضوع دا، ويكون واضح بالنسبة له السياق اللي انت بتسأله فيه. لو عايز تستشير حد في قرار السفر لبلد معينة، مش هتروح تستشير حد عمره ما سافر! لو نفسك تدرس تخصص معين، مش هتروح تستشير حد ملوش في القصة دي. مش عشان الناس دي وحشة، بس عشان مش هما المصدر المثالي للمشورة! مش دايمًا صحابنا وأهلنا والناس اللي في دايرة الأمان بتاعتنا بيبقوا هما الجهة المثالية للرأي، مهما كانوا هما أكتر ناس بيحبونا!

النقطة الثانية إن عشان الـsocial self بتتأثر جدًّا بالناس اللي هي بتتعامل معاها، بالتالي الإنسان محتاج يختار هو محاوط نفسه بمين! جيم رون كان له مقولة بتقول: «أنت متوسط الأشخاص الخمسة الذين تقضي معهم معظم الوقت».. الجملة دي حقيقية جدًّا! إنت فعلًا أداءك بيفرق كتير أوي حسب الناس اللي انت بتحتكّ بيهم باستمرار! اختار «ناسك» أو أعضاء البرلمان بتاعك اللي محاوط نفسك برأيهم وكلامهم، واللي الـsocial self بتتأثر بفكرهم في القرارات والاختيارات.

السؤال اللي دايمًا بيُثار في كل مرة بتكلم عن النقطة دي هو: «طب لو أنا الناس اللي حواليا وبتعامل معاهم كل يوم، هما هما الناس اللي بتِتْذيني نفسيًّا بكلامها وأفكارها وبتأثر سلبًا على الـsocial self بتاعتي، أعمل إيه؟ أغير أعضاء البرلمان ازاي في الحالة دي؟».

فيه سببين بيخلوك مش عارف تفصل من الناس اللي حواليك واللي بتأثر عليك سلبًا:

ـ السبب الأول إنك مضطر تحتك بيهم كتير! كل يوم وشك في وشهم. وفي الحالة دي لو تقدر تسطّح علاقتك بيهم، تبقى أنقذت نفسك! لو هما ناس معاك في الشغل مثلًا وقدرت تحجّم الحوارات والكلام ما بينكم للشغل بس، أو تخليها علاقة رسمي فيها الحد الأدنى من النقاش،

يبقى عظيم! فيه ناس بترتاح كتير لما تسستم نفسها إنها مش لازم خالص تكسب النقاش مع زمايلها في الشغل، ولا لازم تقنعهم برأيها، ولا لازم يبقو أصحاب أصلًا!

طيب لو هما ناس أنا مضطر أحتك بيهم ومش هينفع أسطّح العلاقات، أو أقلل النقاش للحد الأدنى؟ جوزي أو مراتي مثلًا.. مامتي وبابايا، وهكذا، أعمل إيه؟ خد بريك! اتعلم لما تلاقي النقاش احتد، أو كلامهم هيبدأ يضايقك ويكبت الـtrue self بتاعتك، ويخلي الـsocial self تسيطر وتكش منهم وتخليك تعمل حاجات مش عايزها، إنك تفصل! قوم من المكان، استأذن دقيقة، واقعد لوحدك، أو اتكلم في التليفون، أو اتفرج على حاجة تفصلك. افصل. إن شالله حتى تفكر في حاجة تانية وانت قاعد معاهم. المهم خد مساحة تهدا فيها، وتتكلم مع الـtrue self، وتشوف هي بتقولك إيه.

- السبب التاني اللي بيخلينا مش عارفين نفصل من الناس اللي حوالينا، إننا من جوانا مستنيين الناس دي تتغير! مستنيينهم يقتنعوا ويتغيروا ويبطلوا الطريقة اللي بتضايقنا ويشجعونا، ودا تقريبًا أكتر توقع «غير واقعي» بسمعه ليل ونهار!

التوقع دا مبني على مبدأ طفولي غير ناضج تمامًا، وهو إن الإنسان يقدر يتحكم في أي حاجة هو عايزها، حتى شخصيات الناس اللي حواليه وقناعاتهم! أشبه مثال للقصة دي إنك تلاقي واحد عيان عنده برد.. وبدل ما يعالج نفسه، ويقوي مناعته، وياخد أدويته، وياكل كويس، ويبعد عن الأماكن الملوثة مثلًا.. لأ! هو قرر إنه هيعالج نفسه بإنه هينزل الشارع ينقي الهوا اللي فيه! هتنقيه ازاي طيب؟ حاجة برا دايرة تحكمك تمامًا! الهوا اللي في الشارع هيفضل فيه فيروسات وميكروبات طول عمره، زي ما انت طول عمرك هتفضل تقابل ناس مؤذية، أو ناس طبعها صعب، أو ناس محبطة، وبتشفط طاقتك! حاجة مش بإيدك، ولا تحكمك، ولا هتعرف تغيرها! إنما اللي في إيدك إنك تعلي مناعتك انت عشان لما تنزل الشارع

ماتعياش من كل ميكروب يقابلك! اللي في إيدك إنك تعلي مناعتك النفسية، ثقتك في نفسك، طريقة احتكاكك بالناس دي.. بحيث ماتبقاش شخص ضعيف أقل كلمة بتهزك! هتفضل تعيا برضه أكيد، مش هتتحول لشخص فولاذي! هتفضل كل فترة يجيلك دور برد.. وهتفضل كل فترة حد يقول لك كلمة محبطة ويأثر فيك! بس فرق كبير بين واحد مناعته بتلقط كل عدوى، وواحد صحته كويسة!

حاول دايمًا تفكَّر الـsocial self بتاعتك إن مش دورها ولا في قدرتها إنها تجبر الناس تغير رأيها وقناعتها.. علِّمها إن أصلًا أحسن طريقة تخليك تأثر في غيرك، إن انت نفسك تبقى قوي، وعندك شخصية، ومقتنع باللي انت بتعمله، وبتستغل وقتك وطاقتك في إنك توصل لأهدافك، مش في إنك تقنع ناس تانية بيهم! لما توفر طاقتك دي، هيبقى عندك وقت أكتر تقضيه مع قبيلتك.. الناس اللي مش شرط تكون بتشوفهم كل يوم، بس على الأقل مؤمنين بنفسهم، وواثقين فيك، وبيشجعوك!

٢ـ *فلتر وسائل الإعلام في حياتك*

لو بصيت على البرلمان الموسَّع اللي بتعمله الـsocial self جوا دماغك وانت بتاخد أي قرار، هتلاقي فيه فنانين، وصحفيين، وinfluencers، وناس بيقدموا نفسهم على إنهم المتحدث الرسمي باسم الشارع والرأي العام، والصح، والغلط. كل مرة بتبص على فيلم، أو بتتفرج على مجلة، أو عينك بتقع على بوست أو إعلان في الشارع.. بتاخد جرعة قوية من «الناس» شايفة إنك المفروض يبقى شكلك ازاي، وبتلبس إيه وساكن فين، وبتفكر في إيه. لو ماكنتيش شعرك طويل، وحواجبك تخينة، وبشرتك بيضا وتحفة، وجسمك رفيع ومشدود، وشفايفك منفوخة، أعضاء البرلمان اللي بينتموا للمجموعة دي من «الناس» هتقولك إنتي عايشة كدا ازاي؟ فين مستحضراتك، وبروتينك، وبوتوكسك، ودكاترتك، ووو...

طب أنا روحت سحلت نفسي دايت، ونفخت، وشديت، ودهنت،

وظبطت، كدا أنا تمام خلاص؟ هيقولولك «لأ! وريني بقى السترونج إندبندنت فوزية! فين شغلك وشهاداتك وصوتك ورأيك؟». طب أهو آدي شهاداتي وكاريري وشخصيتي، تمام كدا؟ «لأ! دا منظر دولاب دا؟ فين السينيهات؟ فين الموضة؟ فين الآيفون الجديد؟»، وهكذا، وهكذا...

قبل ما تتخانقوا معايا أحب أوضح حاجة، أنا مش ضد أي حاجة من اللي فات دا (ما عدا الحواجب التخينة عشان مرعبة بصراحة) طول ماهو طالع منك «انت»، مش من «الناس!»، يعني شد، وظبط، واشتغل، واشتري، وعيش حياتك تمامًا، بس مش لمجرد إن دا الترند، ودي الموضة، ودا اللي «الناس» عايزاه!

فرق كبير بين إنك تعمل الحاجات دي عشان تايه في الدنيا، وعندك فراغ جواك بتحاول تملاه بإنك تمشي ورا اللي «الناس» بتقترح إنك تعمله، وبين إنك متواصل مع الـtrue self بتاعتك وعارف إن هو دا اللي انت عايزه فعلًا، واللي هيساعدك في الأهداف اللي انت راسمها لحياتك (برضه ما عدا الحواجب التخينة، عشان مش هتوصلِك لأي أهداف).

وبما إن البرلمان الموسَّع بتاعك بيبقى مليان صحفيين، وفنانين، وكُتَّاب، بتخبط فيهم بشكل يومي في وسائل الإعلام المختلفة، وبيأثروا في قناعاتك عن الصح، والغلط، والمفروض، واللي مش مفروض، والموضة، والمقبول، وهكذا، يبقى بالتبعية لو عايز تجدد البرلمان، لازم تحاول تسيطر على حزب «وسائل الإعلام» اللي محاوط نفسك بيهم.

قرأت على موقع Research Gate دراسة اتعملت عن تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على نظرة الإنسان لنفسه، من خلال أسئلة وإنترفيوهات اتعملت مع ١٥٠ طالب. نتيجة الدراسة دي بتقول إن ٨٨٪ من الناس بتعمل مقارنات اجتماعية بغيرها على السوشيال ميديا، ومن الـ٨٨٪ دول فيه ٩٨٪ مقارناتهم بتبقى upward social comparisons، يعني بيشوفوا الناس اللي على السوشيال ميديا أحسن، أو أسعد، أو أنجح منهم.

جنيفر أنيستون، الممثلة الأمريكية، حطت صورة جميلة جدًا لها على إنستجرام

يوم ٢١ أكتوبر، وكتبت تحتها «أنا واحدة.. معايا مصوّر، وستايلست مختار لي لبسي، وواحد حاطط لي ميك أب، وواحد عامل لي شعري، وفريق بيظبط لي الإضاءة والصورة.. وبطلب منكم تصدقوا إني صاحية من النوم بالشكل دا!».

بغض النظر عن إن جنيفر أنيستون أكيد بينطبق عليها المثل بتاع الحلو حلو لو قام من النوم، إلا إنه للأسف فيه ناس كتير بتصدق وبتقارن «الواقع الأوفلاين» بتاعها بالـ«المثالية الأونلاين» اللي بيشوفوها في السوشيال ميديا، والمقارنة النفسية دي بتخليهم يحسوا إن «الناس» شايفاهم مش حلوين، أو ناجحين، أو مبسوطين، زي اللي في الصور دول. البرلمان بتاعهم بيقول لهم: «اجروا العبوا بعيد.. تيجوا إيه انتم جنب حلاوة اللمبي؟!».

وسائل الإعلام مش بس ممكن تأثر سلبيًّا على نظرتك لنفسك، دي بتأثر كمان على نظرتك للناس وللدنيا! بص حواليك، كم المجلات والأخبار والإعلانات والأفلام والصور والبوستات على فيسبوك وإنستجرام اللي بتقنعك إنك شكلك وحش، إن الدنيا وحشة، إن الجواز وحش، إن الرجالة وحشة، وإن الستات وحشة، وإن كل حاجة وحشة ومؤلمة وكئيبة ومحبطة!

الحقيقة إن قصاد كل راجل أو ست بيتحكي عنه إنه وحش، فيه ناس حلوة وزي الفل، بس محدش بيركز معاهم! قصاد كل جوازة فاشلة فيه بيوت وعلاقات جميلة، بس محدش بيتكلم عنها! قصاد كل حدث محبط عن سرقة ولا قتل ولا ظلم، فيه أحداث مشجعة عن كفالة يتيم، وإعانة محتاج، وزيارة مريض!

حاول تختار وسائل الإعلام اللي بتشجعك تكون أحسن. بلاش البرامج والأفلام والكتب وجروبات فيسبوك اللي بتحسسك بالبؤس والإحباط! الحياة مش ناقصة! لما بتبقى مركّز إنك عايز تفتح مشروع معين، أو عايز تتجوز مثلًا، وتبدأ تحاوط نفسك بكتب تساعدك تتعلم عن الجواز، وقصص ناس ناجحة في علاقتها، وناس تانية اتعلمت دروس إيجابية من علاقات انتهت، وهكذا.. مع الوقت بتحس إنك عندك برلمان بيشجعك على قرارك، وبيساعدك تعمله صح.

اختار اللي بيدخل جوا دماغك زي مابتختار لبسك.. وأكتر كمان ☺.

> *«أنت الكتب التي تقرؤها، والأفلام التي تشاهدها، والموسيقى التي تستمع إليها، اختَر بحكمة ما تغذِّي به عقلك»*
>
> **(ديفيد ولفي).**

٣ـ اظبط قناعاتك

قناعاتك هي المفاهيم، أو المعتقدات، اللي جوا دماغك، واللي بتفرق معاك جدًّا في تقييم الأمور، واتخاذ القرارات.

فيه شوية قناعات لو ظبطتهم عندك، هتقدر تسيطر على موضوع تأثير الناس في حياتك. طريقة تفكير لو غيرتها، هتعرف تكوِّن برلمان يساعدك، مش يعطلك، زي إيه؟

ـ فيه ناس فينا بتعيش حياتها كلها مستنية أهلها توافقها وتشجعها على قرار معين عايزين ياخدوه، ولما دا مابيحصلش بيقعدوا يشتكوا، أو يعطلوا، أو ياخدوا قرارات (وأحيانًا بتكون مصيرية) هما مش حابينها تمامًا، في سبيل إنهم مايحسوش بالرفض منهم.

الفكرة عمومًا إن أهلك مهما كانوا عظماء ومتفتحين ومتعاونين وبيحبوك، إلا إنهم ـ بمنتهى الخوف عليك وحسن النية اللي في الدنيا ـ ممكن عادي جدًّا يشاركوا في عملية كبت الـtrue self بتاعتك!

«والله يا حبيبتي إحنا فرحانين أوي إنك بتحبي الطبيخ والوصفات وكدا، بس مش تستغلي وقتك دا في حاجة تجيب فلوس أحسن؟».

«وإنت قررت على أساس إيه إن كتابك هيكسر الدنيا؟ دا انت فضلت

تعملها على روحك لحد ما بقى عندك عشر سنين!».

«هو الطموح حلو أكيد، بس خليك واقعي يعني، واحلم على أدك».

«علم النفس دا مش شغلانة يا حبيبي، خليك مهندس كمبيوتر زي أحمد ابن طنط شوقية».

أنا ممكن أقعد أكتب أمثلة للصبح، سواء من حياتي الشخصية، أو من صحابي، أو من كلاينتس كانوا بيشتكولي من عدم تشجيع أهاليهم.. والحقيقة الوحيدة المشتركة بين كل الأمثلة دي، واللي لو فهمناها هنرتاح كلنا: إن عيلتك ماتعرفش توصلك لدورك في الحياة وبصمتك في الدنيا. ولا هما، ولا غيرهم. ممكن يدولك فكرة، أو رأي، لكن في الآخر انت بوصلتك مش معاهم. ولا كانت معاهم وانت صغير، ولا معاهم دلوقتي، ولا هتبقى معاهم في يوم من الأيام، ولا دا دورهم، أو وظيفتهم! لو أهلك كانوا مؤمنين بيك وبيشجعوك فدي حاجة عظيمة جدًّا، بس برضه انت اللي محتاج تكتشف بصمتك بنفسك وتحدد طريقك وتمشي عليه! ولو أهلك داسوا عليك ببلدوزر فدي حاجة وحشة جدًّا، بس برضه إنت اللي محتاج تقوم تروح لدكتور وتتعالج لحد ماتبقى كويس! اطلع من قالب «أصل أهلي...»، واعرف إنها حياتك وبصمتك وطريقك انت، اللي مش لازم خالص «كل الناس» تبقى بتسقف لك عليه!

ـ قناعة تانية معوِّقة جدًّا، وبتكشتف مع الوقت وكتر الاحتكاك بالناس إنها مش حقيقية وكبيرة زي ما انت شايفها، فكرة إن الناس مركزة معاك! كل واحد بقى متصوَّر إن الناس مركزة معاه، والحقيقة إن الناس اللي حواليك دي هي كمان عندها نفس الشعور دا (إن الناس مركزة معاها)، وعندها نفس المخاوف اللي عندك بالظبط، فالأفضل بدل ما كل واحد فينا يشيل همّ حكم الناس عليه، إنه يركز في حياته هو عشان يحقق مُراد ربنا منه.

ـ قناعة ثالثة معوِّقة برضه، وناس كثير متبنياها «إن الناس كلها لازم تحبني وتديني اهتمام وتقبل لقراراتي، تصرفاتي، شخصيتي، عشان أحس إني مطمِّن وراضي عن نفسي!».

فكرة إن المفروض الناس كلها تكون بتحبك وراضية عنك دا توقع غير واقعي، لأن مفيش حد في الدنيا الناس كلها بتحبه وراضية عنه! ومش شرط تمامًا إن عشان فلان مش بيحبك، يبقى دا معناه إنك وحش، أو عندك مشكلة! فيه حديث شريف بيقول: «الأرواح جنود مجندة، فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف».. هتلاقي ناس في الدنيا هتتآلف معاك وتحبك، وناس تانية لأ، ويمكن من غير سبب! وكل دا عادي.

فيه نقطة كمان مهمة، وبتحصل كتير، إنه لما حد فينا بيبقى عنده مشكلة في علاقته مع نفسه وتقبلها، بيحاول يعوّض دا بإنه ياخد validation، أو تقبل وحب واهتمام زيادة من الناس اللي حواليه. المشكلة إن الأفورة في الموضوع دا بتخليه مع الوقت يتحوّل لإنسان socially needy، أو جعان اجتماعيًّا، بيشفط طاقة اللي حواليه، وبيعتمد عليهم كأنه واحد بيتنفس على جهاز تنفس صناعي، مايعرفش يعيش من غيره! القصة دي على المدى البعيد بتأدي لحاجة من اتنين: يا شعوره بعدم الأمان دا بيخلي الناس تزهق وتتخنق وبيبعدوا عنه، ودا بيزوّد المشكلة! يا الناس بتفضل حواليه، بس بيفضل هو طول عمره خايف ومعتمد عليهم عشان يحس إنه له قيمة! حل المشكلة دي، إن الإنسان يصلّح علاقته مع نفسه ونظرته ووعيه وحبه ليها الأول، قبل ما يصلح علاقته بالناس.. وكل حاجة في الكتاب دا، وفي كتاب «سندريلا سيكريت» بتصُب في هذا الهدف ☺.

> *«لن يتحمَّل الناس التعامُل معك طويلًا لو استمررت في الشكوى وإظهار امتعاضك وغضبك للأبد»*
>
> ستيفن هوكينج

٤ـ خليك مع قبيلتك

الكاتب Ken Robinson قال في كتابه Finding Your Element إنه رغم إن مفيش حد في الدنيا عنده نفس شخصيتك بالظبط، ولا عايش نفس حياتك بالملّي، إلا إنه فيه ناس كتير هتلاقيها بتشاركك في اهتماماتك وشغفك. الناس دي هو سماهم «قبيلتك» وقال إن جزء من خطتك إنك تسيب بصمتك في الدنيا، هو إنك تدوّر على الناس دي وتخليك معاهم!

القبيلة دي ممكن تكون مجموعة ناس عندهم نفس اهتماماتك، سواء الناس دول كتير أو قليلين، وسواء كانوا موجودين بنفسهم حواليك، أو في الكتب، أو في السوشيال ميديا. وممكن تبقى الناس دي عايشة في عصرك حاليًا، أو ناس ماتت خلاص، بس أفكارهم وآراؤهم بتلهمك. وممكن تبقى بتنتمي لأكتر من قبيلة، أو قبيلتك نفسها بتتغير في المراحل المختلفة في حياتك. كل دا مفيهوش مشكلة، المهم في النهاية إنك تكون بتقضي وقت طويل مع الناس اللي بيشتركوا معاك في شغفك، أو مع الناس اللي بتدعمك وبتشجعك وبتحب الـtrue self بتاعتك.

وده يجيبنا للسؤال المهم جدًّا: أجيبهم منين الناس دي؟

الناس دي أحيانًا بتكون موجودة ضمن مجموعات ثقافية، أو فكرية، أو دينية، أو اجتماعية، انت بتنتمي ليها. أي مجموعة من الناس انت بتحتك بيهم باستمرار من أول المدرسة، والجامعة، والفريق في التمرين، لحد الشركة اللي بتشتغل فيها، الجامع/ الكنيسة اللي بتروحها دايمًا، النادي الثقافي اللي بتنتمي له، وهكذا.

أحيانًا كمان ممكن تكون قبيلتك موجودة على الإنترنت. فيه مثلًا أبليكيشن جميل اسمه Meetup معمول مخصوص عشان يجمع الناس اللي عندها نفس الاهتمامات مع بعض. بتختار في الأبليكيشن دا المواضيع اللي انت بتحبها زي التصوير، التسويق، التربية، الكتابة... إلخ، وبيطلع لك مجموعات من الناس عندها نفس اهتماماتك دي، وبيتقابلوا وبيساعدوا بعض كل فترة. ممكن كمان تلاقي قبيلتك في مدونة أو جروب على فيسبوك

مجمع ناس من بلاد مختلفة عندهم نفس الاهتمام بتاعك. الإنترنت عامة مكان كويس جدًّا للبحث عن قبيلتك.

ممكن كمان تحضر كورس في الحَاجة اللي انت مهتم بها عشان تتعرف على الناس اللي حاضرين معاك وتكوِّن منهم قبيلتك. ممكن تتطوَّع في مكان بيقدم الخدمة أو الحاجة اللي انت مهتم بيها وتتعرَّف على ناس هناك. كل دي وسائل تساعدك تلاقي قبيلتك اللي تلهمك وتشجعك وتكبر وسطهم.

وبهذه المناسبة السعيدة، قررنا نحن البربري، إننا نعمل قبيلة لقُرَّاءي العزاز في جروب على فيسبوك: http://bit.ly/hebasawahbooks

طب يا هبة لو أنا مش عارف اهتماماتي أصلًا؟ هنتكلم عن الموضوع دا في الفصل الرابع إن شاء الله ☺.

٥- *جَمع الآراء الإيجابية عنك*

من حوالي ٧-٨ سنين حضرت ورشة عمل مع مجموعة من الناس، وكان المحاضر بيطلب مننا كل يوم إن أي حد عنده أي تعليق إيجابي مهما كان بسيط على حد من الحاضرين، إنه يكتبهوله في ورقة ويديهوله. ممكن يكون تعليق على تصرف عمله، على شخصيته، على رأيه، على شكله أو لبسه، على أي حاجة، المهم يكون تعليق إيجابي. بعد ٤ أيام كل واحد فينا كان راجع بيته ببوكس مليان ورق مكتوب عليه كلام حلو. لما هاجرت كندا بعدها أخدت الورق دا وقسِّمته. علقت شوية على الحيطة في أوضتي، وشوية على مكتبي، وبقيت كل يوم ببص عليهم. كل ما أحس بضيق أو تعب أو إحباط، بقرأ كلام الناس ليا، ومودي بيختلف تمامًا. صوت البرلمان عندي بيفرق كتير لما بفتكر التعليقات الإيجابية اللي بتتقال لي، بدل ما احنا متربيين نفتكر بس الكلام الوحش اللي بيتكرر في دماغنا.

لو عايز تكوِّن برلمان جديد، ابدأ جمَّع التعليقات الإيجابية من الناس اللي حواليك. ابدأ بالناس اللي انت عارف إنها بتحبك وبتشجعك، وافتكر الناس دي شايفاك ازاي وقالولك إيه عن نفسك. افتكر كل تعليق إيجابي اتقالك، حتى لو الـsocial self بتاعتك كذّبته، أو قالت لك ساعتها دي مجرد مجاملة. فكّر نفسك بنجاحاتك، وانتصاراتك الصغيرة، حتى لو كانت مجرد إنك النهارده روحت في معادك، أو مسكت نفسك إنك ما تزعقش، أو قمت من النوم نص ساعة بدري! اكتب كل مرة كان نفسك في حاجة وحققتها، كل مرة حد قالك كلمة تشجيع، كل مرة قدرت تغيّر حاجة صغيرة في حياتك للأحسن. جمَّع التعليقات الإيجابية دي واكتبها، أو خلي الناس تكتبهالك، وحطها قدامك. علقها في أوضتك، حطها في محفظتك، على التلاجة، في الحمام، في أي حتة، وكل حتة، المهم تبقى حواليك دايمًا.

الهدف من النقطة دي مش إنك تشوف نفسك وتمشي تغني «يا حلاوتك يا جمالك»، الهدف بس إنك توازن! إحنا طول النهار على مدار سنين بيتكرر جوا دماغنا رسائل وتعليقات سلبية، لحد ما الـsocial self اقتنعت إن «الناس كلها» ضدنا، وبقت هي كمان بتعلق نفس تعليقاتهم! خليها بقى تشوف إن فيه ناس بتحبنا أهو، وشايفانا كويسين، وإننا ييجي مننا يعني، مش زي ما هي مصدقة!

الخطوات دي مش معناها خالص إننا هنعيّش نفسنا في بالونة مغمضين فيها عنينا عن الناس اللي مش موافقين على تصرفاتنا. إحنا هنشوفهم وكل حاجة، بس مش لازم نعلق صورهم وكلامهم على حيطان بيتنا، ويبقوا قدامنا ٢٤ ساعة!

لف لفة في بيتك كدا، شيل أي صور أو كلام في محيطك بيكبت الـtrue self بتاعتك. ابدأ حاوط نفسك بصور وكلام يشجعك ويقوي إرادتك.

«بدلًا من أن تأخُذَ من ذاتِك لِتُلائِم ما يُحيط بك،
اقتطع من العَالَمِ لكي يُلائِمَكَ أنت»

ديفيد هربرت لورانس

اللي عايزة أقوله في الآخر: إن كلنا عندنا برلمان جوا دماغنا بيصوَّت على قراراتنا، سواء إحنا مدركين دا أو لأ! الفكرة كلها مين اللي بيشكِّل أعضاء البرلمان عندك؟ مين «الناس» بتوعك؟ مهما كنت بتحتك بناس كتير، محدش فيهم عنده القدرة إنه يأثر على تفكيرك وقرارك، إلا لو انت رقّيته ومسّكته منصب في البرلمان وخليته يتكلم! لو انت واعي ومدرك، هتختار أعضاء في البرلمان يشجعوك ويساعدوك.. ولو انت مش واعي ولا مدرك هتلاقي البرلمان بقى عبارة عن طنط شوشو اللي أساسًا مش بتطيقني، والفنان سلومة الأقرع اللي عامل سبعين عملية تجميل في وشه، والجروب ليدر اللي قعدت سنتين بحاول أخليه يشوفني أصلًا، وممكن معاهم ماما الجميلة اللي بتخاف عليا زيادة من كتر ماهي تعبت في طفولتها، وصاحبتي اللي كل معلوماتها عن الحياة جايباها من سبيس توون!

الخلاصة

موضوع الناس وعلاقاتنا بيهم وتأثيرهم على حياتنا موضوع كبير ومتأصـل جدًّا في تربيتنا، وعامل لنا مشاكل كتير.. بس احنا نقدر نحجِّم من التأثير دا! الخمس حاجات اللي اقترحتهم عليك ممكن ياخدوا منك وقت طويل! وممكن في خلال الوقت دا تلاقي البرلمان بقى فاضي، وتلاقي نفسك حاسس بوحدة. وحتى لو كنت بتكره البرلمان القديم، فأنا عارفة إن شعور الوحدة قاتل! عايزاك بس تطمِّن إنه شعور مؤقت لحد ما تلاقي قبيلتك وتجدد برلمانك. لو عملت الخطوات دي واحدة واحدة هتلاقي البرلمان بدأ يتملي بناس، وأصوات، وأفكار في ليفل أعلى، وجودة أحسن كتير من البرلمان القديم.

> *«الشعور بالوحدة لا يأتي بسبب عدم وجود أشخاص من حولك،*
> *ولكن من عدم قُدرتك على التواصل مع الآخرين*
> *عن أشياء تبدو لك مُهمة»*
>
> **كارل يونغ**

الفصل دا كل الهدف منه إنك تحاوط نفسك بناس تساعدك. الطريق طويل، وأنا مؤمنة إننا محتاجين بعض. النظرة الغربية للإنسان على إنه كائن أحادي متمحور حوالين نفسه، دي نظرة ضيقة جدًّا! إحنا كائنات اجتماعية، ودعمنا وتشجيعنا لبعض بيفرق كتير! الفصل دا بيقولك بدل ما تبقى «مفعول به» قليل الحيلة بتتأثر ـ بدون إرادة ـ بالناس اللي الحياة حاوطتك بيهم، اختار انت تحاوط نفسك بمين! بكلام مين، وصور مين، وآراء مين.. على أد ما تقدر طبعًا؛ لأن فيه علاقات بتُفرَض علينا، بس على الأقل قبل ما نبدأ طريقنا، ونحط أهدافنا ونتفرم في الدنيا، نتأكد إننا معانا ناس هتشجعنا وتهوِّنها علينا ☺.

تايم أوت – افصل

•

تيجي نكلم حد من حياتنا نقوله إننا بنحبه، ونشكره على وجوده في حياتنا؟ نكلم أهلنا، صحابنا، قرايبنا، الناس اللي بتخلي حياتنا حلوة.

الفصل الثالث

المشاعر

«منبر الإنسانية قلبها الصَّامت؛ لا عقلها الثرثار»

جبران خليل جبران


عيد ميلاد جرجى أنا
كلهم... خونة...

الليلة الثالثة

استيقظت شهرزاد في الصباح، وتحسست رقبتها وجسدها، لتجد أنها ما زالت على قيد الحياة! تنهَّدت في ارتياح، وقالت:

ـ الحمد لله يا رب! فات ليلتين وأنا لسه عايشة!

نظرت شهرزاد إلى شهريار في توجُّس، توقَّعته سيغادر إلى اجتماع قاضي القضاة بعد الإفطار.. ولكنه استلقى على السرير بنفس الوجه الشاحب الذي استيقظ عليه، حتى غربت الشمس وهو في صمتٍ تام!

تجاهلته شهرزاد التي ما زالت تفكر كيف ستقضي هذه الليلة بعيدًا عن مسرور وسيفه! تذكرت دورها في مسرحية ألف ليلة وليلة، فزاد خوفها «دي شهرزاد كانت بتحكي له قصة كل يوم! مستحيل أعرف أحكي كل دا! لأ، ولازم القصة تعجبه، وتأثر فيه، وإلا هيقتلني! لا لا لا، أنا مش هقدر على كدا! أنا ورايا مسؤوليات، ولازم ارجع بيتنا.. ورايا مسرحية لازم أخلصها، ولِستة أفلام لسه ماشفتهاش، والسيزون الـ١٧ من Grey's Anatomy هينزل.. ولازم اعمل دايت عشان فرح فوفا الشهر الجاي.. وكلاس اليوجا! يا لهوي، دا أنا هرجع ألاقي البت نورا بقت بتقف بالشقلوب على إديها، وأنا يادوب بعمل child's pose! أعمل إيه يا ربي في الوكسة اللي أنا فيها دي؟! منك لله يا قمر الزمان انت والجني بتاعك! طب كنت أخدت أستاذ مرعي مدير الفرقة بدالي، ولا فوفا اللي هتوكس نفسها دي ولا أي حد!».

I'm lonely lonely lonelyyyy..

I'm lonely lonely in my life..

I'm lonely lonely lonelyyyy..

God help me, help me to survive…

قاطعها شهريار قائلًا:

ـ إنتي بتقولي إيه؟ دا سحر اسود دا؟!

ردت شهرزاد بخيبة أمل:

ـ سحر اسود؟! أنا مش عارفة انتم ازاي مستحملين بعض هنا بالسواد ونظرية المؤامرة اللي كلكم عايشين فيها دي! مملكة شمال صحيح!

ـ اعترفي، كنتي بتقولي إيه؟!

ـ لا مفيش حاجة، دا أنا كنت بفضفض بالإنجليزي بس! بغني أغنية!

ـ أغنية؟ طب اسكتي بقى عشان صوتك نشاز، وأنا مزاجي متكدر لوحده!

ـ الله يكرم أصلك! وانت مزاجك ماله كدا عالصبح؟! والآخر ترجعوا تقولوا الستات هي اللي نكدية! مالك؟

ـ مفيش.

ـ مالك؟

ـ مفيش.

ـ مالك؟

ـ مفيش.

ـ لأ، حضرتك الطلعة دي بتاعتي أنا! أنا اللي تقولي مالك أقولك مفيش، مش انت! مالك بجد؟

ـ حلمت حلم عكّر مزاج سموي طول اليوم!

ـ كل البوز دا عشان حلم؟ خير، حلمت بإيه؟

ـ بمراتي الأولانية.

ـ أوبااااا.

ـ دي مجرمة وخاينة! أنا لازم أقتلك.. يا مسرو...

ـ صلِّ على النبي يا شهرور! طب هي مجرمة وخاينة، أنا مالي أحبيب قلبي؟ تقتلني أنا ليه؟ هو أنا اللي خنتك؟

ـ كلكم زي بعض! كلكم خاينين، ولازم أقتلكم، وأشفي غليلي منكم!

ـ وانت ماشفتش غليلك لسه بالـ٩٩٩ ست اللي قتلتهم؟!

ـ لا! لازم كل الستات اللي في الدنيا تموت!

ـ طب اهدا يا شهريار، وبلاش أفورة، وتعالى نتكلم بالعقل!

ـ مفيش عقل بعد اللي حصل!

ـ بلاش العقل.. تعالى نتكلم بالمشاعر! انت غضبان، صح؟ أنا متفهمة جدًّا إن اللي هي عملته دا يخليك غضبان جدًّا!

ـ غضبان بس؟! أنا غضبان، وقرفان، وكل حاجة! حاسس بنار مشعللة جوايا، ولازم أسيح دمك دلوقتي حالًا!

ـ يا عم تسيح دمي إيه؟ ماتهدا بقى! ماتطلَّع غضبك زي الناس الطبيعية، مش لازم تقتل حد يعني!

ـ زي الناس الطبيعية ازاي يعني؟!

ـ المشاعر يا شهريار طاقة جوا الإنسان لازم تخرج عشان ماتتعبوش! إنت جواك غضب، وحزن، وخوف، ومشاعر كتير مكبوتة، ولازم...

قاطعها شهريار بوجهه الحازم قائلًا:

ـ خوف؟! مين دا اللي يخاف؟! أنا الملك شهريار مبخافش من حاجة!

ـ كلنا بنخاف يا شهريار! كلنا بنحس بغضب أحيانًا.. حزن أحيانًا.. وخوف أحيانًا! ودي مش حاجة تقلل منك، ولا معناها إنك ضعيف! إنك تحس معناه إنك «بني آدم»، روح ولحم ودم. مش الغلط إنك تحس بالمشاعر دي.. الغلط إنك تهملها لحد ما تبقى عاملة زي الجرح اللي عمال ينزف، وانت مش بتعالجه! وطول ما الجرح دا بينزف، طول ما انت مش هتعرف تعيش كويس، ولا تستمتع بأي حاجة انت بتعملها في حياتك!

ـ ما أنا عايش أهو، ومستمتع، وباكل، وبشرب، وكل حاجة طبيعي.

ـ وبتقتل واحدة كل يوم.. دا طبيعي برضه؟

ـ آه طبيعي، خليكي في حالك.. واتفضلي احكي لي قصة حلوة، بدل ما اقتلك حالًا!

- يااااادي القصص! هي طنط افتخاريار كانت حرماك من القصص وانت صغير؟!

- يا مسرووور.

بصوت خافت:

- إيه الإرهاب الفكري دا!

- فكري مين يا خاينة إنتي كمان، انطقي؟!

- يا عم جوز عمّتي! خلاص هحكي لك القصة اللي مُدرسة الدراسات بتاعتنا حكيتها لنا زمان! كان يا ما كان فيه مُدرسة اسمها ميس ميرفت. ميس ميرفت دي طلبت من الولاد اللي عندها في الفصل إن كل واحد فيهم ييجي تاني يوم معاه كيس فيه بطاطس، كل بطاطساية منهم يسميها على اسم شيء، أو شخص الولد دا بيكرهه، أو غضبان منه. فلو انت مثلًا غضبان من ٣ أشخاص، أو ٣ حاجات، هتحط ٣ بطاطسات في الكيس.. تمام؟

- ها.

- اليوم اللي بعده دخل الولاد الفصل بالأكياس بتاعتهم. اللي شايل في الكيس بطاطسيتين، واللي شايل واحدة، واللي شايل عشرة، حسب كل واحد عنده غضب تجاه كام حد، أو حاجة في حياته. شكرتهم المُدرسة، وطلبت منهم ياخدوا الأكياس بتاعتهم دي ويفضلوا شايلينها في إيديهم في أي مكان يروحوه لمدة أسبوع! ممنوع يروحو أي حتة من غيرها، ولا يسيبوها من إيديهم.

- إيه الطلب الفكسان دا؟! ليه؟!

- اتقل يا شهريار وانت هتفهم.

عدّى كام يوم والولاد بدؤوا يشتكوا. البطاطس بدأت تبوظ، وريحتها تطلع.. واللي شايل ٥ بطاطسات بقى حاسس إن الكيس تقيل.. واللي شايل واحدة حتى زهق وحس إن الموضوع سخيف، وهكذا..

بعد أسبوع رجع الولاد الفصل وهما مبسوطين إن اللعبة خلصت، وأخيرًا هيخلصوا من كيس البطاطس! سألتهم المُدرسة: «حسيتوا بإيه وانتم شايلين الكيس معاكم في كل مكان طول الأسبوع؟»، رد عليها الولاد طبعًا إن الموضوع كان رخم جدًّا، وتقيل، ومُحبط، ومكانوش عارفين يعملوا حاجة في حياتهم والأكياس في إيديهم طول الوقت، وريحتهم بقت وحشة، وإيديهم وجعتهم... إلخ.

راحت ميس ميرفت اتعدلت في قعدتها كدا، ولبست نضارتها، وقالت لهم: «دا بالظبط اللي بيحصل لنا في حياتنا لما بنعيش في الدنيا واحنا شايلين غضب وكُره جوانا. الغضب دا بيتقلنا وبيبوظ قلبنا! لو ما قدرتوش تستحملوا كيس بطاطس في إيديكم لمدة أسبوع، ورجعتم بكل الشكاوى دي.. ازاي قادرين تستحملوا إنكم ماشيين بكل الغضب والكُره دا جواكم؟».

- وهما كانوا المفروض يعملوا إيه؟

- يفرَّغوا الغضب دا بطريقة صح عشان مايبقاش عامل زي النار اللي بتاكل فيهم، وبتحرق اللي حواليهم! يطلعوا مشاعرهم عشان ماتفضلش مكبوتة جواهم. يتكلموا عن اللي هما حاسينه مع شخص يثقوا فيه.. فيه طرق كتير يا شهريار لتفريغ المشاعر والتعامل معاها، بدل ما الواحد يفضل شايلها جواه وتكدّره زي ما انت متكدر دلوقتي كدا!

تثاءبت شهرزاد وهي تقول:

- إيه رأيك أديلك كتاب تقراه؟

- كتاب؟! أنا مبقراش حاجة.. كله بييجي هنا يحكيلي اللي عنده! وأساسًا القصة بتاعتك دي قصة عيالي وفاشلة! وبعدين تعالي هنا.. بطاطس إيه دي اللي بتبوظ في أسبوع! هو أي هبد وخلاص؟!

- يا سيدي سيبك من البطاطس، وافهم الفكرة.. هو انت بتكلم الشيف شربيني!

ـ يعني من شوية فكري، ودلوقتي شربيني؟! والله عال! يا مسروووور..
طيّر راس شهرزاد!
ـ لاااااا.. سيبني لبكرة الله يخليك!

إيه موضوع المشاعر دا؟

الفصل دا مكتوب عشاني أنا.. يعني تقدر تحط جنب كل جملة فيه «ركزي في الكلام دا كويس يا هبة يا سواح!» ☺.

الكاتبة Marth Beck كتبت السيناريو دا في كلامها عن المشاعر وعايزاك تتخيله معايا.

إنت لسه صاحي من النوم النهارده.. بتتمطّع، وقايم تغسل وشك عشان تنزل.. فجأة، وبدون سابق إنذار عيِّل في البيت اللي قدامك بيلعب ببندقية الصيد بتاعة أبوه، جاب فيك طلقة بالغلط! في نفس اللحظة جرس الباب عندك رن.. روحت انت تفتح الباب وانت ماسك مكان الجرح، وعمال تنزف، لقيت مين في وشك؟ لقيتني! هبة السواح واقفة قدامك، وبقولك بابتسامة عريضة: «ازيك يا ريس؟ يلا بينا نخرج شوية.. عايز تروح فين النهارده؟».

بنسبة ٩٩٪ هيبقى ردّك عليا «المستشفى!»، مش عشان انت بتحب المستشفيات، وبتتبسط فيها! بس عشان انت عارف ومتأكد إن مفيش أي حاجة في الدنيا هتعرف تعملها وتتبسط فيها، غير لما تعالج الجرح دا الأول، وتوقف النزيف!

إيه علاقة القصة دي بأي حاجة قلناها في الكتاب لحد دلوقتي؟ أنا أقولك.

اللي بيحصل في الواقع لما بنبدأ نطبق الكلام اللي في الكتاب، إن فيه ناس بتتخيل إنها بمجرد ما تواصلت مع الـtrue self بتاعتها، وعرفت تكلمها، وتسمعها، إنها على طول هتكتشف شغفها، أو مهاراتها، أو طموحها، وهتعرف هي إيه هدفها في الدنيا وهتتبسط بقى وتشتغل وتغتني، وكل مشاكلها هتتحل! في بعض الأحيان دا ممكن يحصل فعلًا.. إنما أغلب الوقت أول حاجة الـtrue self بتاعتك هتحاول تقولها لك أما هتتواصل معاها هي «أنا موجوعة».. «أنا بنزف».. وفي الحالة دي إنت محتاج تاخدها على المستشفى عشان تعالجها قبل أي حاجة!

«عندما تُعاني اضطرابًا في مشاعرك، يكون من المستحيل أن تُركِّز في شيء، أو تتذكَّر أي شيء، أو تتخذ أي قرار»

(فيرا فايفر).

الجرح

مشاعرك أداة مهمة جدًّا ربنا ادّهالك مخصوص عشان توصلك لمراده منك، والغاية اللي خلقك عشانها. إشارة مرور عظيمة في حياتك تقولك تمشي ازاي، وتوقف امتى عشان ماتعملش حادثة! وسيلة تواصل عظيمة، لو فهمت لغتها هتفرق كتير في اختياراتك وقراراتك وتصرفاتك في الحياة.

المشكلة الكبيرة إن كتير مننا اتعرضوا لظروف وطريقة تربية دمرت لهم جهاز المشاعر عندهم. تجارب مؤلمة مرينا بيها، ومواقف اتحطينا فيها عوّرتنا.. سابت عندنا جروح. كلنا كدا! اللي ماشي في الدنيا دي وهو بيزعم إن عمره ما اتعوَّر منها، عمره ما أخد طلقة ونزف.. دا شخص مش عايش معانا على نفس الكوكب! كلنا اتعوَّرنا بنسبة ما، وكلنا الـtrue self بتاعتنا عندها أولويات واضحة جدًّا.. مفيش نجاح ورضا وسعادة وسلام وكل الحاجات العظيمة اللي بندور عليها دي، طول ما احنا سايبين التعاوير كدا ومش بنعالجها ولا مهتمين بيها!

الفصل دا دوره إنه يساعدك تشخَّص وتعالج التعاوير اللي عندك إلى حدٍّ ما. ليه بقول إلى حدٍّ ما؟ عشان فيه جروح مش بينفعها الأدوات اللي في البيت ـ بلاستر وشاش وهكذا ـ عشان تتعالج. فيه جروح لازم لها دكتور متخصص ينضفها، ويخيطها. فالفصل دا هيديلك شوية أفكار بسيطة تساعدك.. بس لو حسيت إن جروحك أعمق من كدا، هتبقى محتاج تروح لأخصائي، أو دكتور نفسي.. مش عيب، ولا غلط، بالعكس! العيب والغلط إنك تسيب نفسك تنزف لحد ما تنهار تمامًا!

الحياة عمومًا زي ماقلنا بتعوَّر فينا كلنا بنسب مختلفة.. بس فيه ناس مننا اتعلموا ازاي يعالجوا التعاوير النفسية دي أول بأول، وكان حواليهم ناس بتساعدهم إنهم يخرجوا مشاعرهم ويتعاملوا معاها صح، وفيه ناس مننا مكانش عندها الرفاهية دي! محدش علمهم ازاي يتعاملوا مع مشاعرهم. محدش قالهم لما تتعوروا اقعدوا ارتاحوا وعالجوا التعويرة ووقفوا النزيف

قبل أي حاجة تانية. بالتالي الناس دي اتعلموا يكتموا النزيف بأي طريقة وخلاص، ويكملوا حياتهم وهما موجوعين! وطبعًا مع الوقت القصة دي بتدمر جهاز المشاعر عندهم، وبتخليهم ياخدوا قرارات، ويعملوا اختيارات في حياتهم بخوف وألم وحزن وعدم تقدير لنفسهم، فبيروحوا في سكك غير تمامًا اللي هتسعدهم، أو هتوصلهم لمراد ربنا منهم.. زي مين؟ زي الأخ شهريار!

شهريار مراته خانته! ودي حاجة كبيرة ومدمرة جدًّا لقلب أي بني آدم في الدنيا! ابتلاء رهيب! بس أي موقف مؤلم، مهما كان كبير، لو اتعاملنا معاه صح، وهندلنا مشاعرنا فيه بشكل سليم، الموقف دا هياخد وقت ومجهود، وفي الآخر هيعدي وهنتعلم منه وهنبقى أحسن! اللي شهريار بقى عمله إنه صرف مشاعر الحزن والغضب اللي جواه كلها في الانتقام! والانتقام دا أذاه أكتر ما أذى اللي حواليه! حوّله لإنسان قاتل وظالم وجبار وتعيس ووحيد! كان ممكن بعد مراته يقابل واحدة تانية عظيمة تعوَّضه عن الألم اللي شافه، بس الغضب اللي جواه عمى عينه عن الحياة كلها بالنعم اللي فيها!

ماتسرحيش بخيالك أوي يا هبة، شهريار أصلًا مش حقيقي!

صح ☺.

بس لو فكرت هتلاقينا كلنا هذا الرجل بشكلٍ ما. كلنا اتحطينا في مواقف بوظنا فيها علاقتنا بشخص كويس، بسببٍ وجع من حد قبله سابنا منهارين ومعندناش ثقة في نفسنا ولا في اللي حوالينا. كلنا مر علينا أوقات تقبلنا فيها معاملة أقل من اللي نستحقها، بسبب رسائل تربوية غلط أخدناها من بابا أو ماما واحنا صغيرين، دمرت نظرتنا لنفسنا. كلنا شيلنا من دماغنا أحلام وطموحات عظيمة، بسبب إحباط حصلنا من حلم قديم ماتحققش. كلنا قتلنا واتقتلنا في الدنيا دي! حتى اللي فينا عمل إنجازات شكلها عظيم من برا، لو من جواه لسه متعوَّر وماتعالجش، مش هيبقى حاسس بسعادة، أو رضا. هيبقى قافل وحاسس إن الحياة مهما عمل فيها فهي ملهاش طعم، ومعندوش فيها أي حماس، أو طاقة.. ودي كلها

علامات إن الـtrue self متعوَّرة!

من الحاجات اللي بتحصل كمان إن فيه ناس كتير لما بتتئذي من حد بتحبه ـ أهلها بقى، أو شريك حياتها، أو حتى صحابها ـ بتعيش حياتها كلها بتحاول تخليه يتغير، يحس بقيمتها، يهتم بيها وهكذا. ولما بتفشل المحاولات دي كلها والعلاقة بتبوظ.. الناس دي بدل ما بتتعافى وتتعلم من التجربة، بتلاقيها بتدخل في علاقات تانية شبه الأولى! بتقرب تاني من ناس شبه اللي أذوهم قبل كدا في محاولة منهم إنهم يمكن ينجحوا المرة دي! تلاقيها بتقع دايمًا مع نفس الشخصية الغلط في صورة ٣-٤ بني آدمين مختلفين! تلاقيه اتجوز واحدة بنفس شخصية أمه اللي عاش طول عمره نِفسه إنها تديله اهتمام! بنعمل نفس الأخطاء والمصايب اللي شبه أخطاءنا وتجاربنا القديمة، في محاولة مننا إننا ننجح في اللي فشلنا فيه قبل كدا!

النمط دا بيسموه في علم النفس Repetition compulsion كأن فيه مغناطيس بيشدنا لأوجاعنا القديمة اللي ماتعالجتش، على أمل إننا نتعافى منها المرة دي. دايرة رهيبة مش هتعرف تخرج منها غير لما تقف وتعالج الوجع القديم بوعي وصدق وشجاعة وصبر.. لحد ماتبقى جاهز إنك تكمل في حياتك من غير المغناطيس دا!

لما الواحد بيتعافى من الجروح النفسية اللي عنده، بيتبسط بأقل إنجاز، وبيستمتع بنعم ربنا في حياته.. الـtrue self بتاعته بتبقى منطلقة وحرّة، وبتساعده ينجز ويتبسط.

فيه ناس بمجرد ما بتقرا الكلام اللي فات دا قلبها بيوجعها، وبتفتكر مواقف مؤلمة، وبتحس إن كل الكلام دا بيحصلها فعلًا.. ودا معناه إنها جواها تعاوير ما تعالجتش، ومحتاجة تتعافى منها. وفيه ناس بقى العكس، مجرد «فكرة» إن احتمال يبقى جواهم جرح ما اتعالجش، دي بتضايقهم! الفكرة نفسها بتعصبهم، وممكن يتريقوا عليها، ويقولك اوعى الدراما وجو التنمية البشرية بتاعكم دا بقى! لو انت من الناس دي فتأكد إن ضيقك وتريقتك وإنكارك للفكرة، دا أكبر دليل إنك عندك جرح جواك

محتاج تعالجه! أنا فاهماك والله لأن أنا كدا.. أو على الأقل كنت كدا! كنت بنكر قصة المشاعر والتعاوير دي، وبقلل منها، وبتريق عليها! ولما وقفت مع نفسي بصدق في مرة، لقيت إني كنت بعمل كدا «خوف».. أنا كنت خايفة! زي اللي عنده جرح مش نضيف وواجعه، وخايف يروح ينضفه عشان مايفتحش على نفسه فتحة ويتوجع أكتر.. «سيبوه مقفول زي ماهو كدا وخلاص، أنا اتعودت عليه، ومابقاش بيوجعني!».

اعتبرني جيالك من المستقبل وبقولك إن دي أفشل فكرة في التاريخ ☺ على رأي حضرة الظابط «الإنكار مش هيفيدك!»، إنكار مشاعرك كل اللي هيعمله إنه هيحوَّلك مع الوقت لزومبي، ولا بيحس بالحلو ولا بالوحش، ولا عنده طاقة لحد، ولا حاجة في الدنيا. اتعالج أحسن بدل ما الجرح يعمل خُرَّاج وغرغرينة وليلة كبيرة! وجع ساعة، ولا كل ساعة!

> *«تذكَّر أن المشاعر التي لا يتم التعبير عنها لا تموت أبدًا، إنها تُدفن حيَّة، ثم تطفو فيما بعد بطُرُق أكثر قُبحًا، عليك أن تُعبّر عن مشاعرك، وإلا فإن تلك المشاعر ستأكل قلبك»*
>
> (شين كوفي).

طيب أتعالج ازاي بقى؟

عملية جراحية

عملية التعافي من الجروح والصدمات والأوجاع النفسية هي عملية أشبه ما تكون بالعملية الجراحية. العمليات الجراحية بتبقى ليها رهبة، وفيها ألم، بس ساعات بتبقى هي وسيلتك الوحيدة للتعافي! خد نَفَس كدا، وتعالى نمشيها خطوة خطوة.

١ـ احترم وجعك!

أكتر ناس بتتصالح بسرعة وبتنسى اللي ضايقها وبترجع تتبسط وتلعب، هما الأطفال! ليه؟ لأن الطفل لما حد/ حاجة بتضايقه، بيعيط ويخبط في الأرض ويزعق، وممكن يضرب صاحبه كمان، المهم إنه يخرج مشاعره.. فبعد شوية بيهدا ويرجع يلعب ويتبسط تاني! مين اللي علم الطفل يعمل كدا؟ الفطرة! فطرته إنه يحترم حزنه ووجعه ويعبر عنه!

الطفل دا نفسه على مدار تربيته بعد كدا بيتعلم يكبت مشاعره «فكك بقى، خلاص الموضوع مش مستاهل، إيه الأفورة دي، العياط دا للناس الضعيفة، بلاش دراما..». وغيرها من الرسائل التربوية اللي بتخليه يتعود لما يتوجع ما يحترمش وجعه! نتيجة دا إيه؟ كلنا بقينا ماشيين بتعاوير مأثرة على نظرتنا لنفسنا وعلاقاتنا ونجاحنا واستمتعنا بالحياة! بالتالي أول خطوة محتاج تعملها عشان تتعافى، إنك تتعامل مع وجعك باحترام واهتمام زي ما المفروض تتعامل مع جرح عميق بينزف في جسمك! لو الناس اللي حواليك كلها قالت لك بلاش دراما، وفكك من النزيف اللي عندك، هتسمع كلامهم لحد ما تتصفى؟ ولا هتروح تتعالج؟ أهو الأوجاع النفسية تأثيرها أكبر بكتير على البني آدم من الأوجاع الجسدية!

٢ـ دوَّر الأول إيه اللي واجعك

فكَّر كدا في أي موقف أو حدث أو حاجة حصلت في حياتك مش بتحب أبدًا أبدًا تتكلم عنها، مش بتحب حتى تفتكرها، دوَّر في ذاكرتك على الأحداث اللي لما بتفتكرها بتحس بنغزة في قلبك. بتحس بحزن ووجع جواك. اوعى تقلل من وجعك مهما كانت الـsocial self بتقولك الموضوع مش مستاهل! مهما كانت بتقولك انت مشاكلك بسيطة جنب مشاكل فلان أو علان!

مش معنى إن دراعك المكسور بيوجع أقل من عملية القلب المفتوح اللي فلان عملها، إن دراعك مش بيوجعك ومحتاج دكتور وإشاعة وجبس ومُسكِّن! عملية القلب بتوجع، والدراع أما بيتكسر بيوجع.. حتى لو نسبة الوجع مختلفة! ولو انت عايز تساعد اللي عامل قلب مفتوح وتهوِّن عليه وجعه، فانت أصلًا مش هتعرف تعمل كدا غير لو أخدت بالك من نفسك وعالجت دراعك الأول!

لو حاسس إن جواك وجع بس مش عارف تحدد هو جاي منين، هات قلم واكتب: إيه المواضيع اللي مش بتحب تتكلم فيها، بتهرب منها؟ اكتب حتى عناوين بس: «طلاق أهلي، موت فلان، خيانة علان». اكتب من غير تفاصيل حتى؛ لأن أنا عارفة عقلك هيبقى بيقاوم، ومش عايزك تفتكر! مش عايزك تفتح الجرح وتتوجع تاني!

....

....

....

٣ـ دوَّر على مستمع جيد

مفيش حد فينا واخد طلقة وعنده جرح ونزيف بيقف في أي حتة في الشارع كدا يتعالج.. ولا بيطلب من أي حد كدا إنه يساعده! بندوَّر ساعتها على دكتور شاطر، ومكان نضيف ومعقم عشان نتعالج صح. جروحك

النفسية محتاجة نفس النوع دا من الاحترام والاهتمام عشان تتعالج. دوَّر على شخص واحد في حياتك عنده تعاطف واهتمام إنه يسمعك. شخص يكون مهتم بصحتك النفسية، وبيعرف يسمع مشاعرك ويحتويها من غير ما يحكم عليك، أو يحاول بالعافية يغيرك! ولو انت ماعندكش حد كدا في حياتك، مفيش أي مشكلة إنك تروح لكوتش، أو دكتور يلعب الدور دا! الهدف مش إنك تعتمد على الشخص دا طول الوقت. الهدف بس إنك تطلَّع اللي جواك، وتتعلم تسمع مشاعرك وتتعاطف معاها.. ومع الوقت ممكن تعرف تعمل دا مع نفسك.

اختار حد يساعدك تفتح قلبك وتطلع اللي جواك، ومِش لازم في الأول تقول كل اللي عندك. واحدة واحدة لحد ماتحس إنك ارتحت وبقيت تثق فيه. لو لقيت الشخص دا مش مريحك، أو بيحكم عليك، أو بيفرض عليك قناعاته، أو عمال يلومك، أو مش مهتم بكلامك، أو بينظَّر عليك ومحسّسك إنه أحسن منك، أو بيسمعك دقيقة وبعدين يحوِّل الكلام على مشاكله هو، دوَّر على غيره! البحث عن مستمع جيد في هيئة صديق أو دكتور نفسي عملية بتاخد وقت لأننا مختلفين، والشخص اللي بيريحك مش ضروري يريحني، والعكس!

٤ ـ قول اللي في قلبك.. كل اللي حصل.. مهما كان بيوجع

لما تبدأ تتكلم مع صديق أو كوتش أو دكتور وترتاح له، هتلاقي نفسك اتزنقت في كورنر كدا ما بين الـtrue self والـsocial self.. الـtrue self ارتاحت فعايزة تطلَّع كل اللي جواها من غير فلترة، والـsocial self متلجمة بمشاعر غضب أو إحراج أو خوف من الرفض، أو من حكم الشخص اللي قدامك. بالتالي النتيجة إن فيه ناس فينا بتقعد مع الدكتور النفسي عشان تتعالج، وهي أصلا مش بتقوله الحقيقة! بيشيلوا تفاصيل، ويحطوا تفاصيل تخليهم ضحايا مثلًا، مع إنهم كان ليهم دور البطولة في المشكلة. حيلة نفسية بنعملها كلنا، ومحتاجين ناخد بالنا منها!

الفكرة إن جروحك النفسية مستحيل تتعالج طول ما انت بتقول حتة، وتسيب حتة! والمفاجأة بقى إننا مش بس بنعمل كدا مع الشخص اللي بيسمعنا، الحيلة النفسية دي مخنا ساعات بيعملها معانا إحنا شخصيًّا من غير ما يكون حتى فيه حد سامعنا!

لو جبت لك ورقة وقلم وطلبت منك تكتب فيها أوحش سر عندك، وقلت لك ماتقلقش، محدش هيقرا، إنت هتحرق الورقة دي بعد ماتخلص.. هتتفاجئ برضه إنك مش عارف تكتب الحقيقة كاملة!

«إذا أردت النجاح عليك أن تحترم قاعدة:
لا تكذب على نفسك أبدًا»

(باولو كويلو).

التعافي من الجروح النفسية معناه إنك تفتح الجرح بوحاشته، بالصديد اللي فيه، بريحته الوحشة، والدم اللي نازل منه، وتنضفه! معناه إنك تتخلص من أي إنكار عندك، وتقول الحقيقة كاملة! تقولها بمشاعرك وأفكارك وردود فعلك وقراراتك تجاهها مهما كانت وحشة! تقرّ بمسؤوليتك لو انت عملت حاجة، وبأخطاءك لو انت غلطت.. زي ما هي كدا من غير تجميل!

الخطوة دي مش هدفها الصعبانيات خالص! الهدف بس إنك تحس بمشاعرك وتخرجها.. لأن المشاعر اللي بتسمح لنفسك تحسها، هي المشاعر اللي بتقدر تتعافى منها.

أنا فاكرة لما واحدة صاحبتي مرة ضغطت عليا إني أحكي لها حاجة مضايقاني، أنا جالي صدمة في نفسي! كانت أول مرة اكتشف أد إيه أنا بهرب من مشاعري! من وانا طفلة كان بيتقالي بكل الطرق إن الزعل والنكد والعياط والحزن دي حاجات وحشة لازم نقاومها؛ لأنها بتخلينا ناس

ضعيفة.. وانتي يا هبة مش ضعيفة! إنتي مرحة وقوية وشاطرة، ودي كلها حاجات تخليكي ماينفعش تزعلي. مفيش حاجة تستاهل أصلًا!

وبناءً عليه قررنا نحن البربري برضه إن أي حاجة تزعلنا بنقلل منها، ونتعامل معاها بمبدأ «بض العصفورة»، ونضحك، ونهزر لحد ما الزعل يمشي لوحده، ونبقى تمام وميَّة ميَّة.. أتاريه مابيمشيش ☺ هو بيفضل قاعد جوا لحد ما ييجي حاجة أو حد زي صاحبتي دي تنكش كدا، فتروح انت تنهار تمامًا وتكتشف إنك لا تمام ولا ميَّة ميَّة!

الموقف دا علمني كتير عن مشاعري. بقيت من بعدها بعوِّد نفسي إني أتكلم واعبَّر واكتب واحكي واطلع مشاعري لحد ما مرة في مرة ألاقي إن حدة المشاعر هديت، وبقيت قادرة أتعامل مع اللي مضايقني بحكمة أكبر. مش سهل خالص ومحتاج وقت وتعوُّد وصبر وشجاعة رهيبة.. بس بيفرق كتير!

هات ورقة وقلم واكتب عنوان فوق: «هو دا اللي حصل».. واكتب تحت العنوان دا وصف دقيق للحاجة اللي واجعاك ولمشاعرك ناحيتها.

بعد ما تخلص هات ورقة تانية، واكتب عنوان: «هو دا بجد اللي حصل».. واكتب عن نفس الحاجة اللي كتبتها فوق، بس كأنك دخلت جواك أكتر وطلعت مشاعر ماطلعتهاش قبل كدا. اكتب أفكارك وإحساسك مهما كانت الـsocial self بتقولك: «مايصحش وماينفعش!»، اكتب بصوت أقوى وأعلى وأجرأ لحد ماتحس إنك اتعصرت تمامًا وانت بتحكي اللي وجعك!

السبب إني ماطلبتش منك تكتب القصة دي جوا الكتاب بخلاف التمارين التانية كلها، إني عايزاك تحرق الورق دا بعد ماتكتبه. أو لو مش عايز تحرقه؛ شيله في حتة أمان عشان محدش يقراه. كرر نفس التمرين دا لحد ماتحس إنك مش خايف تتكلم بـ«صدق وشفافية» مع الصديق أو الكوتش أو الدكتور اللي هتختاره.

٥ـ اهتم بنفسك وتعاطف معاها وتقبَّل تعاطف الآخرين

لما تحكي قصتك للمستمع اللي هتختاره ويبدأ يسمعك بتعاطف واحتواء، الموضوع هيصُب في حبك لنفسك وتقبلك ليها وتصالحك مع أخطاءها، أو الظروف اللي مرت بيها.

حبك وتقديرك لنفسك هو الأساس اللي محتاجه عشان تعرف تحقق نجاحات في حياتك وتوصل لشغفك والغاية من وجودك. حبك وتقديرك لنفسك مش معناه «يا أرض اتهدي ما عليكي أدي»، معناه بس إنك بقيت بتعرف تقدَّر نفسك وتدعمها وتساعدها وتحتويها زي ما بتعرف تعمل كدا مع صحابك أو ولادك أو حد بتحبه. كل ما تقديرك لنفسك زاد، كل ما عرفت تدير الأزمات بشكل أحسن وتتعافى من التجارب المؤلمة.. وكل ما بقيت أكتر تسامحًا مع نفسك ومع اللي حواليك.

> *«لن يكفيك دفء أحضان العالم مُجتمعةً لتشعر بالأمان*
>
> *ما لم تحتضن نفسك من الداخل.*
>
> *كن مُسالمًا مع جوارحك وجروحك لأجلك»*
>
> **(نجيب محفوظ).**

فيه ناس الخطوة دي صعبة عليهم جدًّا. لما حد بيُظهر تعاطف تجاههم بيخافوا! بيهربوا! مش بيصدقوه! التجارب اللي مروا بيها في حياتهم بتخليهم يقاوموا ويبعدوا. لو دا حصلك ماتقلقش، وماتضغطش على نفسك، ولا تيأس منها. واحدة واحدة هتبدأ تفك وتسيب الشخص اللي قدامها يساعدك تخيط غرزة غرزة في الجرح بتاعك.

مهم جدًّا كمان في الخطوة دي إنك تاخد بالك من نفسك زي ما بتاخد بالك من حد بتحبه بعد ما عمل عملية! نام كويس، وكُل كويس. لو تقدر تلعب رياضة، هتساعدك جدًّا، وهتزود عندك هرمونات السعادة. الصلاة، وجلسات التأمل، واليوجا، والتنفس العميق، والمشي في الشمس، كل دي حاجات بتهدي جهازك العصبي، وتزود شعورك بالهدوء والاستقرار بعد العملية الجراحية.

٦ـ *ما تنعزلش*

أنا عارفة إن الواحد وهو موجوع بيبقى عايز يقعد لوحده، ومش قادر يشوف حد. والحقيقة إن قليل من الوحدة دي مطلوبة؛ لأنها بتساعدك تفهم مشاعرك، وتحس بيها.. بس الانعزال الكتير غلط! هتلاقي نفسك قاعد انت وشيطانك وعمال يعيد عليك اللي حصل، واللي جرا عشان يكئبك، أو يلومك، أو يقولك الدنيا وحشة، أو أي أفكار تحبسك في وجعك أكتر!

حاول تشوف ناس، تخرج معاهم.. مش لازم خالص تحكي لهم اللي فيك، بس انزل واتحرك واتكلم مع ناس. كلم صحابك القدام، كوِّن صداقات جديدة، كلم الناس اللي جنبك في الكافيه، تواصل مع اللي حواليك، وهكذا.

التطوُّع كمان في المرحلة دي بينفع جدًّا، لأن الإنسان لما بيبقى عنده مشكلة أو حصلت له صدمة، بيبقى حاسس إنه ضعيف، أو ملوش لازمة! التطوُّع ومساعدة الغير في الوقت دا، بيساعدك جدًّا في تخطي المشاعر دي.

٧ـ *إدِّي نفسك وقت*

ليه خليت الوقت في الآخر كدا؟

عشان الوقت في حد ذاته مش علاج لو مش بتعمل حاجة تخليك تتعافى في الوقت دا! الوقت هيخلي الدنيا تسوء جدًّا طول ما انت سايب

الرصاصة جوا، والنزيف شغال.. وهيخلي التعافي يحصل كويس جدًّا أول ماتبدأ تشيل الرصاصة وتعالج نفسك بالخطوات اللي قلناها!

كل مرة بتتعوَّر فيها وبيحصلك جرح نفسي، بتمر بمشاعر ملخبطة كأن قلبك راكب مراجيح! والمراجيح دي هتزيد جدًّا أول ما تبدأ تنضف الجرح وتطلَّع اللي جواك!

لو دا حصلك ـ ودا طبيعي هيحصلك لما تيجي تنضف الجرح ـ طلع مشاعرك دي. هتحس ساعتها إن كأن الموقف اللي وجعك دا بيتعاد تاني صوت وصورة دلوقتي. طلع مشاعرك. اكتب حاسس بإيه. عيط. عايز تخبط في الأرض، أو تكسر حاجة، أو تصرخ في المخدة، اعمل كدا، المهم تكون مش هتئذي نفسك، أو حد تاني. اعمل كدا لوحدك، أو مع حد يكون هيفضل هادي ويسيبك تطلَّع الطاقة اللي جواك. هتعرف إنك بدأت تتعافى لما مرة في مرة تلاقي نفسك بتتكلم عن اللي حصل بـ«مراجيح ووجع» أهدا من المرة اللي قبلها. اعمل الخطوات اللي فاتت، وادِّي وقت للوقت ☺.

مهم جدًّا كمان في الفترة دي إنك تعرف إن التعافي بيحصل في قلبك، لكن مش بالضرورة يحصل في الأحداث اللي حواليك! يعني لو واحدة مثلًا مجروحة بسبب إن الشخص اللي بتحبه سابها، التعافي هنا معناه إنها خرَّجت مشاعرها واتكلمت مع حد وعملت كل الخطوات لحد مابقت أهدا.. لكن مش بالضرورة يكون معناه إن حبيبها دا جه واعتذر وباس رجلها، أو إنه ندم ورجع لها، أو إنها انتقمت منه، أو إن «الأحداث» حواليها اتغيرت! ممكن تفضل الأحداث زي ماهي، بس تبقى هي تعافت من جواها!

٨ـ *اتعلم من التجربة واقلب الصفحة وكمِّل*

الخطوة الأخيرة اللي عايزة ألفت نظرك ليها، إنك على أد ما مهم إنك تطلَّع اللي جواك، وكل حاجة زي ما قلنا، على أد ما مهم برضه إنك تاخد

بالك إن مخك مايضحكش عليك، ويخلي الشريط يسف. يخليك تفضل محبوس في «شفتوا اللي حصل لي واللي جرالي»، وعمال تشتكي تشتكي، وأدمنت الدور دا، ومش بتطلع نفسك منه. طلّع اللي جواك، وأول ما تحس إنك أهدا، ابدأ شوف هتعمل إيه في حياتك.

Dan Baker قال في كتابه What Happy People Know: إن من ضمن الفروق المهمة بين الناس السعيدة في حياتها وبقية الناس، هي الطريقة اللي كل واحد فيهم بيحكي بيها قصته!

يعني إيه الكلام دا؟

عندي واحدة صاحبتي حياتها بائسة جدًّا اسمها لبنى. قضت لبنى طفولتها مع جدها وجدتها؛ لأن مامتها وباباها سابوها وسافروا اشتغلوا برا من وهي صغيرة. لبنى كانت هي المسؤولة عن نفسها وإخواتها.. ولما كبرت وأهلها قرروا ينزلوا يعيشوا معاهم، مات الأب والأم ورا بعض وسابوها تاني لوحدها. كبرت لبنى واتجوزت وخلفت وجوزها طلّع عينها وطلقها.. وفجأة بقت مسؤولة عن نفسها تمامًا، وهي وحيدة في الدنيا! حاولت لبنى تشتغل وتستقل ماديًّا وعافرت في الحياة كتير، وما زالت بتحاول تقف على رجلها في ظل الحياة البائسة اللي هي عايشاها.

عندي واحدة صاحبتي تانية بقى اسمها ليلى، حياتها مليئة بالمغامرات والإثارة والتشويق. عاشت هي كمان مع جدها وجدتها وهي طفلة؛ عشان أهلها كانوا بيشتغلوا برا برضه، بس باباها علّمها إن هي المسؤولة عن الفلوس اللي بيبعتها كل شهر، وفهّمها من وهي صغيرة مبادئ مهمة جدًّا في الإدارة والاقتصاد، وكان دايما بيحسسها إنه فخور بيها جدًّا. المهارات اللي ليلى اتعلمتها في التجربة دي، مع كم الحب اللي أخدته من أهلها وجدها وجدتها وخالاتها وعمّاتها اللي كانوا بيحاولوا يعوضوها غياب باباها ومامتها، خلتها شخصية واثقة في نفسها جدًّا. أما كبرت ليلى اتجوزت وخلفت، وكانت أد المسؤولية؛ لأنها اتعودت عليها من وهي صغيرة. مع الوقت والدها ووالدتها ماتوا وقررت ليلى تاخد ورثها وتفتح مشروع يجيب لها عائد مادي

كويس. وفعلا مهارات الإدارة اللي اتعلمتها في طفولتها خلت مشروعها نجح، وقدرت تعتمد على نفسها ماديًا بعد سنين أما هي وجوزها انفصلوا عن بعض. والنهارده ليلى بتعافر في الحياة، وحواليها ولادها وصحابها اللي بيحبوها، وبتتعلم كل يوم حاجة جديدة عن نفسها وعن الدنيا.

لو بصينا على كل قصة فيهم هنحس إن ليلى حياتها أحسن من حياة لبنى. المشكلة الوحيدة اللي هتواجهنا الحقيقة إن ليلى هي هي لبنى، بس أنا حكيت كل قصة بعين مختلفة! وهو دا بالظبط اللي بيسموه في علم النفس الـnarrative therapy!

مدرسة الـnarrative therapy من ضمن مدارس العلاج النفسي المشهورة، وهي قائمة على فكرة إن كل واحد فينا بيعيش في الدنيا وهو بيغني «كتاب حياتي يا عين».. كل واحد بيكتب قصة حياته وبيقولها لنفسه. فيه ناس بتختار تشوف الأحداث اللي بتمر بيها بعين الحزن والألم والضحية، فبالتالي بتكتب قصة حزينة وبائسة جدًّا عن حياتها. وفيه ناس بتختار تشوف نفس الأحداث بعين إيجابية أكتر أو فيها مغامرة أو كوميديا أو أكشن، أو حتى رومانسية، فبالتالي القصة بتبقى مختلفة تمامًا! الـnarrative therapy بقى بيعلم الناس إنهم يعيدوا كتابة «قصة حياتهم» بحيث إنهم يشوفوا نفسهم أبطال، بدل ضحايا، يشوفوا الحلو، مش بس الوحش، يشوفوا الأمل، مش بس الألم.

بيضحكوا على نفسهم يعني؟ لأ. ابسلوتلي!

لما مسكت قصة حياة لبنى وغيَّرت النضارة اللي شايفاها بيها، وأعدت كتابة القصة بحيث إني أسلط الضوء أكتر على الدروس المستفادة، والمهارات اللي هي اتعلمتها، والمرات اللي كانت بتعرف تقف تاني بعد الوقوع، والنعم الحلوة في حياتها، أنا مكنتش بألِّف من دماغي، ولا بضحك على نفسي! مفيش أصلًا قصة فيهم هي الحقيقة المطلقة! الحقيقة هي إن أبوها وأمها ماتوا.. هنشوف اللقطة دي من حياتها ازاي، دي هتفرق من شخص للتاني. فيه واحد دايمًا بيبص بعين الضحية، أو المعترض، أو السلبي، أو..

أو... وفيه واحد هيبص بعين تانية خالص، وبالتالي هيسرد القصة بطريقة مختلفة!

«إذا واصلت سرد القصَّة الصَّغيرة المُحزنة نفسها، ستستمر في العيش في الحياة الصَّغيرة المُحزنة نفسها»

(جان هوستون).

هات ورقة وقلم، واكتب قصتك. اكتب سرد بسيط لأهم الأحداث اللي حصلت في حياتك. اقرا اللي كتبته، وشوف انت كتبت قصة سعيدة ولا قصة تعيسة. بعد ما تخلص عيد كتابة قصتك تاني، بس المرة دي اختار عناصر القصة وطريقة السرد، بحيث إنك تطلَّع نفسك ضحية مغلوب على أمرها تعيسة وبائسة. بعدها عيد كتابة القصة تاني، بس المرة دي خليها قصة كوميدية. خلي الهدف بتاعك إنك تضحَّك اللي هيقراها. وآخر حاجة، اكتب القصة تاني، بس المرة دي خليها مغامرة. اعمل نفسك البطل اللي بيتخطى الصعاب، وبيطلع أقوى كل مرة.

لو اتعلمت تبص لنفسك وتقرا «كتاب حياتك» بنظرة مختلفة، هتلاقي نفسك مع الوقت بقيت شخص حر نفسيًّا من الظروف والمواقف اللي بتحصلك. هتلاقي نفسك برنس نفسك، بتعرف تقلب الصفحة وتعدي الابتلاءات وتقوم وتتعلم وتقف على رجلك وتكمل. فيه ناس كتير مقتنعين إنهم ولا حاجة، ومستنيين إما يعلموا انجاح مبهر عشان يبدؤوا يصدقوا إنهم ناس قوية وناجحة وليها لزمة. الحقيقة هي العكس بالظبط، إنت هتشوف النجاح لما تبدأ تقتنع إنك مش ولا حاجة. مش شخص ضعيف وضحية وقليل الحيلة. لما تقرر تشوف إنك قوي وعديت بحاجات صعبة واتعلمت منها وبقيت بطل حياتك.

التعافي

التعافي دا عملية مهمة جدًّا، وبتاخد وقت، وساعات بتبقى مؤلمة جدًّا جدًّا عشان إحنا بنفتح الجرح، وبنفعص فيه.. بس هي عملية حتمية، وبتأثر بشكل رهيب على قراراتك قدام! النتيجة اللي هتحصل بعد خطوات التعافي والعملية الجراحية المؤلمة دي كلها.. إنك هتبدأ تحس براحة وحرية، زي ما حس الأطفال في القصة اللي حكيتها شهرزاد لما سابوا كيس البطاطس من إيديهم. هتحس إنك بدأت تبقى خفيف، بعد ما كنت ماشي في الدنيا تقيل، وبتعرج، وبتنزف. هتحس إنك أهدى.. وممكن كمان تحس إنك مسامح! مسامح التجربة اللي حصلت لك، أو حتى مسامح الناس اللي أذتك. مسامح بجد من جواك مش مجرد كلمتين بتضحك بيهم على نفسك وانت بتحط بلاستر على التعويرة. وكل ما الغضب والوجع هيهدا هتلاقي طاقتك بتزيد، هتلاقي الإبداع والنشاط بيزيدوا عشان الـtrue self بدأت تتعافى وتنطلق.

هنأدِّف في أنهي اتجاه؟

زي ما اتفقنا، ربنا، سبحانه وتعالى، إدالنا أداة عظيمة جدًّا اسمها المشاعر عشان نتغيَّر! الطاقة اللي جوا الشعور اللي بتحس بيه في أي وقت-لو اتعاملت معاها صح-هتقربك من أهدافك ومراد ربنا منك في الحياة. المشاعر بتخليك تتحرك! بتتبسط من حاجة، وبتحس بانطلاق فيها، فبتقرر إنك عايز تعملها، وحاجة تانية على طول بتضايقك وبتخنقك فبتقول: «أنا عايز أبعد عنها». ولو انت بقى عندك القدرة إنك تقف مع نفسك وتبص جواك وتفهم إنت حاسس بإيه.. هتقدر ساعتها تتحرك في الاتجاه اللي فيه حكمة.. وتاخد القرارات اللي مناسبة لحياتك وأهدافك، بدل ما كنت زمان بتقعد تبكي على الأطلال، أو تيأس، أو تتصرف باندفاع.

موضوع المشاعر موضوع عميق وطويل جدًّا ومحتاج كتاب لوحده نناقش فيه الذكاء العاطفي بين الشخص ونفسه، قبل ما يبقى بينه وبين الناس اللي حواليه، لأن كتير مننا ماتعلمش «يفهم مشاعره» أصلًا، فضلًا عن إنه يتعامل معاها! كتير مننا لو سألته: «إنت حسيت بإيه في الموقف الفلاني؟» ممكن مايعرفش يسمي الشعور أساسًا. بالتالي إحنا محتاجين نبسَّط الموضوع لنفسنا قدر الإمكان، ونعتبرها أول طوبة بنبنيها في موضوع كبير اسمه «الذكاء العاطفي».

«أنا حاسس بإيه؟».

لو حاسس إنك ملخبط تمامًا ومش عارف أصلًا تسمي مشاعرك، حاول تحط إحساسك في مجموعة من التلاتة دول: خوف، حزن، غضب. التلات مشاعر دول هما المشاعر «السلبية» الأساسية اللي أغلب أحاسيسنا مش بتخرج عنهم، عشان كدا هنتكلم عليهم شوية عشان نعرف نتعامل معاهم.

١ـ الخوف

الخوف شعور بشري طبيعي جدًا، ومؤلم، وبيوجع، وعشان كدا الـtrue self بتاعتك مش هتخليك تحس بيه غير لو فيه سبب بجد! الخوف بيقولك إن فيه حاجة في حياتك، أو في محيطك، بتهدد استقرارك النفسي وسلامك وسعادتك، ولازم تاخد أكشن عشان تواجه الحاجة اللي بتهددك دي، أو تهرب منها!

لو حسيت بالخوف في أي موقف، أول سؤال محتاج تسأله لنفسك: هو الحاجة اللي أنا خايف منها دي موجودة في الحقيقة ولا في الخيال؟ حاجة حقيقية بتهددني في المحيط بتاعي، ولا مجرد أفكار جوا دماغي؟ هل أنا في اللحظة دي مش في أمان؟ ولا أنا خايف من حاجة في المستقبل ممكن تحصل وممكن لأ؟

ليه مهم تسأل السؤال دا؟

لأنك لو عرفت تحدد إنت خايف من إيه، هتعرف تتصرف مع مخاوفك دي ازاي. الخوف الحقيقي هدفه إنه ينقذك من أخطار حقيقية، لكن الخوف الخيالي مش بينقذك، بالعكس! دا ممكن يخليك مشلول قدام أخطار حقيقية فعلًا!

يعني إيه الخوف الحقيقي والخوف الخيالي؟

الكاتب Gavin de Becker صاحب كتاب The Gift of Fear ضرب مثال بسيط يوضح النقطة دي.

لو واحدة مثلًا نازلة من عمارة بالليل متأخر وواقفة قدام الأسانسير مستنياه، وصل الأسانسير واتفتح الباب لقت راجل واقف لوحده جوا الأسانسير. لسبب ما ممكن أول شعور يجيلها هو «الخوف» إنها تركب معاه لوحدها. السؤال هنا: الخوف دا حقيقي ولا لأ؟ هل الراجل دا أمان تمامًا إنها تركب معاه الأسانسير لوحدها بالليل متأخر وهي ماتعرفوش؟ الإجابة لأ! الـtrue self خايفة من خطر حقيقي.

لكن الفكرة بقى هل هي هتسمع كلام الخوف دا وماتركبش؟ في أحيان كتير لأ! الـsocial self هتخوفها إنها لو رفضت تركب هيبقى شكلها غريب، أو قليل الذوق، فهتخليها تروح بكامل إرادتها راكبة أسانسير متر في متر بيتقفل تمامًا عليها مع راجل أول مرة تشوفه، وفي وقت متأخر، ليه؟ عشان خايفة على منظرها!

أهو الخوف على منظرها دا ماكنش خوف حقيقي من خطر حقيقي، دا كان خوف جوا دماغها بس! والرسالة اللي الكاتب عايز يوصلها من خلال مثال الأسانسير: إنك لما تحس بخوف حقيقي خد أكشن بناءً عليه، حتى لو الأكشن دا هيخلي الـsocial self بتاعتك تتحرج شوية، أو تحس إنها مش مقبولة!

طب أعمل إيه أنا دلوقتي؟ ☺

اسأل نفسك: إيه اللي انت خايف منه الفترة دي في حياتك؟ هل هو خوف حقيقي من حاجة بتهدد حياتك فعلًا، ولا خوف من فكرة في دماغك؟ هل فيه سيناريو معين انت بتخوِّف نفسك بيه؟ «هفشل، مش هعرف أواجه فلان، هيحصل كذا كذا...»، هل فيه حاجة انت «مش عايز تعرفها»؟ معلومات عن صحتك، وضعك المادي، حقيقة علاقتك بشريك حياتك، أو أي جانب في حياتك عامة خايف تعرفه عشان ماتتصدمش؟ خد نفس كدا، واكتب انت خايف من إيه، أو خايف تعرف إيه.

....

....

....

السؤال دا أنا شخصيًّا لما سألته لنفسي خفت (حكيت لكم أنا مأساتي مع المشاعر) ☺، وطبعًا أول أكشن بتحس إنك عايز تعمله لما تخاف، هو إنك تهرب! اجري يا مجدي! والرغبة في الهروب دي مشاعر طبيعية جدًّا.

بس قبل ماتجري يا مجدي بقى فيه عليك واجب الأول! الهروب دلوقتي مش هيفيدك خالص أد ما مواجهة الخوف هتفيدك. هتواجهه ازاي؟ هتعمل بحث! هتملا الفراغات! هتدوَّر على facts أو حقائق بدل ما تسيب دماغك توديك وتجيبك!

لو متصور إنك عندك مرض معين، ماتفضلش تهرب وتأجل معرفتك بالحقيقة عشان خايف! انزل اكشف وافهم انت عندك إيه قبل ما خوفك من المعرفة يخلي الموضوع يسوء أكتر!

لو حاسس إنك في علاقة مدمرة سامَّة، ماتهربش من إحساسك عشان خايف من عواقبه! واجه خوفك بإنك تقرا وتعلم نفسك وتعمل الواجب اللي عليك إنك تفهم يعني إيه علاقة سامَّة، وتتكلم مع حد يساعدك تحرر مشاعرك وتفهمها قبل ما تاخد قرار بالفراق أو الاستسلام. مش جايز إنت اللي فاهم غلط؟

معرفة الحقيقة هتبقى حاجة مدمرة فعلًا، بس للناس والعلاقات اللي قايمة على الكذب والخداع! الحقيقة مهما كانت مرعبة، ومهما كانت نتيجتها، هتبقى أقل تدميرًا من إنك تكمل في وهم وانت بتضحك على نفسك!

> *«لا يوجدُ وهمٌ أكبر من الخوف»*
>
> (لاوتزه).

طيب بعد ما عملت الواجب وبحثت وعرفت، ممكن برضه أعمل «اجري يا مجدي»؟

حسب بقى! الخوف دايمًا هيقولك اهرب من الحاجة اللي خايف منها.

تسمع كلامه وتهرب، ولا تواجه الخوف وماتهربش؟ إجابة السؤال دا عند الـtrue self.. الـtrue self نفسها في إيه؟

> *«هناك صوتان نسمعهما في الداخل؛ الأول يقول:*
> *هذا ما أُريد فعله، والآخر يقول: هذا ما عليَّ أن أفعله..*
> *الأول صوت الحرية، والآخر صوت الخوف»*
>
> **(ديباك شوبرا).**

الصوتين اللي اتكلم عنهم Chopra في الاقتباس دا، هما صوت: الرغبة والخوف! عشان تعرف تقرر هتهرب من الحاجة اللي انت خايف منها ولا هتروح لها، محتاج تحدد الصوتين دول بيقولوا لك إيه!

لو الصوتين دول ـ رغبتك وخوفك ـ الاتنين بيدولك نفس التعلميات، أو بيقترحوا عليك نفس الاقتراحات، يبقى اهرب! لو رغبتك وخوفك بيشدوك في اتجاهين عكس بعض، يبقى حس بالخوف زي ما انت عايز، بس كمِّل وواجه وماتقفش!

يعني إيه؟

(المثال دا حصل معايا بالفعل) أهلك مثلًا بيقولوا لك تدخل هندسة. ودخول هندسة مرعب بالنسبة لك وبيوجع لك بطنك وبيقلقك.. وفوق كل دا إنت عمرك ما حبيت تدرس هندسة أصلًا، ولا كان نفسك فيها! في الحالة دي «خوفك» بيقولك اهرب، و«رغبتك» كمان بتقولك اهرب.. فالحل إنك فعلًا تهرب! وفر على نفسك السنين والمجهود اللي الـtrue self بتاعتك هتخليهم لك جحيم وهتخليك ـ حتى لو تفوقت فيهم ـ تبقى دايمًا حاسس إنهم مش سكتك!

والعكس بقى هتلاقي أوقات تانية رغبتك وخوفك بياخدوك في

اتجاهين عكس بعض. نفسك في حاجة جدًّا، بس مرعوب! أصلًا أغلب الوقت دا كدا كدا هيحصل أول ما تبدأ تجري ورا طموحك.. هترعب! خوف من الفشل، خوف من الالتزام، خوف من المنافسة، خوف حتى من النجاح والتغيير اللي ممكن يحصل معاه.

النوع دا من الخوف، اللي بييجي مع رغبتك وطموحك والحاجة اللي الـtrue self بتاعتك نفسها فيه، دا خوف محتاج تحس بيه وتتكلم معاه وتواجهه.. بس ماتسمعش كلامه.

نفسك تبقى دكتور في الجامعة، محامي، غطَّاس.. والفكرة كبيرة في دماغك، وبتخليك متحمس ومبسوط لما بتفكر فيها، بس لما بتتخيل نفسك وانت طالع تشرح قدام الطلبة ولا واقف في محكمة ولا عايم وسط السمك ٥٠ متر تحت الميَّه، بتموت في جلدك!

وقتها مخك بيقولك طب استنى شوية بس لحد ما الخوف يروح كدا، وبعدها ابدأ. وأنا بقولك (بصوت كابتن رضا عبد العال): «دا مش هيحصل»، عشان الخوف يروح في الأمثلة اللي زي كدا، إنت محتاج تعمل الحاجة اللي بتخوفك! لو نفسك تعوم وأخدت كل دروس السباحة اللي في الدنيا من غير ماتنزل الميَّه عشان خايف ومستني الخوف يروح، مش هيروح! مش هيروح غير لما تاخد حبوب الشجاعة، وتنط في الميَّه فعلًا! وساعتها ممكن سمكة القرش تاكلك، ونبقى قضينا تمامًا عليك إنت والخوف.

هتقولي طب ما يمكن أنا فعلًا مش جاهز! مش انتي يا هبة قلتي لنا في الكتاب دا وفي «سندريلا سيكريت» إن مشاعرنا صحابنا وإشارات مرور في حياتنا، وبيوصلوا لنا رسائل؟ ما يمكن الخوف بيقولي اعمل اللي نفسك فيه وكل حاجة، بس لما تجهز الأول!

حلو أوي.. هنا بقى بييجي دور البحث اللي اتكلمنا عليه من شوية! في مرحلة البحث إنت بتعرف كل حاجة محتاجها عشان تكون جاهز. محتاج أنهي شهادة عشان تبقى محامي، محتاج أنهي تدريب عشان تبقى غطَّاس،

محتاج تحسن ازاي مهارات التقديم عندك قبل ماتقف تحاضر، وهكذا. مرحلة البحث دي عاملة زي اللي بيتأكد إن تانك الأكسجين مليان قبل مايغطس، الماسك مظبوط، بتاعة التنفس شغالة، وهكذا. لو اتأكدت من الحاجات دي ممكن تفضل خايف برضه بعدها، بس اللي فاضل إيه؟ فاضل حضرتك تتوكل على اللـه وتنط في الميَّه ☺.

يعني أعمل إيه؟

كمل الجملة دي من غير ماتفكر كتير.

لو عندي الشجاعة دلوقتي كنت...

....

....

....

أيًّا كان اللي كتبته، اعمله! دلوقتي! سيب الكتاب، وقوم اعمله. خد فيه خطوة واحدة حتى!

طبعًا أسهل حاجة في الدنيا إني أقولك قوم اعمل اللي مخوفك دلوقتي، وأنا قاعدة في التكييف باللابتوب، وجنبي القهوة، وبكتب على مكتبي! بس أحب أطمنك لحاجة! العبد للـه مرعوب في اللحظة دي زيك بالظبط! أنا كمان خايفة من الكتاب دا، هينجح ولا هيفشل، هيتقبل ولا هيترفض، طب الريفيوز اللي بعده والمقالات اللي هتتكتب فيه، والنقد، ووووو.. دا إلى جانب إني عندي حاجات كتير أوي مخوفاني في الحياة عامة! لكن الفرق بس إني بحاول أدرَّب نفسي بقالي سنين إني أعمل اللي بيخوفني طالما حاجة بحبها، حتى لو هفشل في الآخر! أفشل أحسن من إني ماحاولش أصلًا! وفيه احتمال إني أنجح واتبسط كمان! ولو فضلت ماشية ورا خوفي، الاحتمال دا مش هيحصل وهقضي حياتي كلها ماشية جنب الحيط، وعمري هيضيع! وطريقة التفكير دي خلتني أجرب حاجة جديدة

أنا خايفة منها كل فترة! كورس جديد، كتابة، غطس، تزحلق على التلج، احتكاك بناس مختلفة جدًّا عني، قطع علاقات مؤذية جدًّا بالنسبة لي.. وهكذا. فيه حاجات من دي كانت سهلة وممتعة جدًّا، وفي حاجات كانت كارثية مدمرة.. بس في الآخر أنا عشت! عشت، واتعلمت، وكبرت، ودي أهم حاجة بتحصل لنا لما بنتعامل صح مع خوفنا!

لما بنتعامل مع خوفنا غلط، خوفنا بيكبر، وبيسيطر على حياتنا! لكن لما بنتعامل معاه صح، إحنا اللي بنكبر! بنكبر وبنتعلم إن الفرق بين النجاح والفشل مش إنك تبقى شخص مابيخافش! الفرق إنك تبقى شخص عندك إصرار على طموحك رغم إنك خايف!

بنكبر وبنتعلم إن الخوف دا هو المادة الخام للشجاعة! من غير الخوف ماكناش هنعرف يعني إيه شجاعة. من غير الخوف ماكناش هنعيش ونتعلم ونطوَّر من نفسنا. ماكناش هنعرف نصاحب مشاعرنا ونفهم هي إمتى بتحذرنا من خطر حقيقي، وإمتى بتشجعنا نحضر نفسنا أكتر.

مع الوقت مشاعر الخوف عندنا لو قدَّرناها واتعاملنا معاها صح، هتتقلب لشجاعة وثقة في النفس وتعاطف مع نفسنا ومع اللي حوالينا.

دلوقتي اكتب جواب لنفسك تطمنها. جواب من الـtrue self بتاعتك للـsocial self تقولها: «احكي لي إنتي خايفة من إيه؟»، وبعد ما تسمعها، خليها تطمنها. خليها تفكرها بالأوقات الصعبة اللي كانت فاكرة إنها مش هتعديها، وعديتها. خليها تحكي لها عن الحاجة اللي انت نفسك تعملها وتوريها أد إيه هي حاجة هتحررك وهتفرق معاك. خليها توريها إن مخاوفها مش حقيقية. خليها تطمنها وتوصيها تحسن الظن بربنا ☺.

....

....

....

«الشجاعةُ هي مقاومةُ الخوف والتّحكُّم به، وليست عدم الخوف» (مارك توين).

٢ـ الحزن

الشعور التاني المهم جدًّا نفهمه ونتعامل معاه هو الشعور بالحزن! أو بمعنى أدق الـgrief. لما بقول لحد إن الشعور بالحزن دا شعور طبيعي وصحي جدًّا للتعافي من التجارب المؤلمة، الناس بتتخض! من كتر الكلام عن نص الكوباية المليان والإيجابية والإيجابيين والإيجابيات، بقينا لما بنحس بالحزن بنتخض ومابنعرفش نتعامل معاه، وبنعمل أي حاجة عشان نهرب منه! كأن المتوقع مننا إننا على طول نبقى مبتسمين، ومفيش حاجة بتضايقنا!

الحقيقة إن علم النفس بيسمي الحزن The healing feeling، يعني الشعور اللي انت محتاجه عشان تتعافى. الناس اللي بتعرف تتعامل صح مع الحزن والألم، بتخرج منه أقوى وأحسن وأقدر على التعامل مع تحديات الحياة اللي بنمر بيها كلنا. بيتحولوا مع الوقت لمصدر وعي وحكمة ودعم وتعاطف لغيرهم.

الخوف والغضب شعورين بيخلوك عايز تتحرك. عايز تجري وتهرب، أو تهجم وتتخانق! لكن الحزن شعور بيوقفك. بيخليك تقيل مش قادر تعمل حاجة، كأن فيه شوال طوب على قلبك. بتحس إن قلبك بيتقطع، وروحك تقيلة جدًّا! حتى الأجهزة بتاعة جسمك بتتقل، وأقصى حاجة بتقدر تعملها ساعتها.. إنك تنام في السرير!

طيب بييجي منين الشعور بالحزن دا؟

الشعور بالـgrief أو الحزن بيبقى مرتبط دايمًا بالشعور بالفقد! كل مرة بتفقد حاجة عزيزة عليك بتحس بالحزن، وكل مرة بتحزن بيبقى بسبب

فقدك لحاجة عزيزة عليك! زي ما ربنا قال عن سيدنا يعقوب لما فقد ابنه سيدنا يوسف «وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ».

الإنسان ممكن يحس بالفقد في حاجات واضحة وكبيرة زي موت شخص عزيز عليه، أو مرض أفقده صحته، أو خروج من علاقة، أو فقد منصب أو شغلانة.. وممكن كمان يحس بالفقد في حاجات أبسط شوية زي إنه غير مسكنه، أو بلده. كل دا يُعتبر فقد!

الفقد شعور مؤلم جدًّا.. أيًّا كان سببه ومنطقيته ورضا عقلك أو قبوله بالفقد! شعور مؤلم وموجع لدرجة إن الـtrue self بتاعتك ممكن توقف لك كل حاجة إنت بتعملها، وتجبرك إنك ترتاح في السرير وتعيط من جواك كأنك طفل موجوع وعيان ومحتاج راحة.

> *«الفقد زوال جُزء من النفس»*
>
> **(ابن حزم الأندلسي).**

طيب نعمل إيه مع الشعور دا؟

عشان أعرف أتعامل صح مع مشاعر الحزن، محتاج أحدد الأول «إيه اللي أنا فقدته؟»، وبعد ما أحدد، أسمح لنفسي أزعل على الحاجة/ الحد دا. ونقطة «أسمح لنفسي» دي نقطة مهمة جدًّا! ناس كتير - بالذات الرجالة - بيحسوا إنه من الضعف إنك تزعل طول ما اللي حصل مش «مصيبة كبيرة تستاهل الزعل». هات أقوى راجل تعرفه، هتلاقي جواه طفل زعلان على حاجة، بس هو مش سامح له ينطق!

ومش بس الرجالة! أنا واحدة من الناس كان عندي نفس المشكلة؛ كنت متعودة أسفِّه من مشاعري، وأقلل من أهمية الحاجات اللي بفقدها، عشان مش بحب أحس بالحزن! لما هاجرت كندا، وسبت أهلي وصحابي وبيتي بعد

٣٠ سنة عايشاها في مصر، ماسمحتش لنفسي إني أزعل يوم واحد! عملت كل حاجة تخليني أحس إني مبسوطة، وإنه كان قرار سهل وبسيط، وإنه ماخلانيش أفقد أي حاجة. قضيت أول فترة خروج وجيم وتنطيط وجو «بصي العصفورة» لحد ما بعد كام شهر لقيت نفسي وقعت تمامًا! الحزن اللي جوايا طلع كله وانهَرت وفقدت إحساسي بأي حاجة أنا بحبها! ودي حاجة بتحصل دايما أما بننكر مشاعرنا!

دايما بنتخيل إننا لو أنكرنا مشاعرنا وكبتناها، بعد مدة هتروح لوحدها وهننسى ونتبسط.. والحقيقة إنه العكس اللي بيحصل! لو قضيت حياتك في حالة تجاهل وإنكار لمشاعرك.. مع الوقت جهاز الشعور عندك كله بيتعطل! حتى الحاجات اللي كانت بتبسطك، هتبطل تحس بيها! وطول ما انت مش بتسمح لنفسك إنك تحس بالحزن، طول ما انت مش هتتعافى!

> *«لو أردت بناء جدران حولك لتمنع الحزن من الوصول إليك،*
> *فاعلم أن هذه الجدران ستمنع السعادة من الوصول إليك كذلك»*
> (جيم رون).

اسأل نفسك: فيه أي حزن شايله جواك ومش سامح له يطلع؟ بتسفِّه منه، أو اللي حواليك بيسفِّهوا منه؟

....

....

....

اسمح لنفسك تحس بالفقد والحزن مهما كانت الحاجة اللي فقدتها بسيطة. دي الطريقة الوحيدة اللي هتحرر مشاعرك بيها.

أسمح لنفسي تحزن ازاي؟ اسمح لنفسك يعني سيبها تعبر عن حزنها.. تتكلم عنه.. تكتب عنه.. تعيط بسببه.. سيبها تحزن وانت اسمع لحزنها، وتعاطف معاها من غير ماتقلل من الموقف أو تقول لها: «بصي العصفورة».

مش بس الحزن اللي محتاج تتقبله، إنت محتاج تتقبل كل المشاعر اللي بتحسها في الوقت دا.. Elisabeth Kübler-Ross اتكلمت في كتابها On Death & Dying عن خمس مراحل الإنسان بيعدِّي بيهم بعد الفقد:

١ـ الصدمة والإنكار: «لأ هو مماتش، لأ، إحنا بنحب بعض، وأكيد هنرجع تاني، لأ، هو أكيد ماكنش يقصد يرفدني».

٢ـ الغضب: تجاه الشخص/ الحاجة اللي فقدتها، أو تجاه نفسك، أو تجاه المجتمع والدنيا، أو ساعات تجاه ناس ملهاش أي ذنب.

٣ـ المفاوضة: تبدأ تطلب من ربنا إنه يرجع لك الحاجة اللي فقدتها، وتوعده إنك هتتغيَّر.

٤ ـ الحزن: ودا لأنك استوعبت إن الفقد حصل حقيقةً.

٥ـ التقبُّل: ودي آخر مرحلة، واللي فيها نظرتك للي حصل ولحياتك كلها بتتغيَّر.

الفكرة إن المراحل دي مش بتمشي بسلاسة كدا، أحيانًا كتير بتلاقي نفسك رجعت للغضب أو الإنكار، وبعدين تهدا وتتقبل، وبعدين ترجع تاني لورا، وهكذا كأنك راكب رولر كوستر.. وكل دا طبيعي جدًّا!

الفكرة كمان إن مش كلنا بنعدي بالمراحل دي، ممكن ماتعديش بالإنكار والغضب والمفاوضة، بس كلنااا لازم نعدي على الحزن قبل ما نوصل للتقبل.. وعشان كدا أنا اتكلمت عن الحزن بالذات! لأنه شعور مش هينفع تتخطاه! لازم تقف وتسمعه وتعبَّر عنه بالعياط، بالكتابة، بالكلام، بالرسم، بأي طريقة صحية، المهم تدي نفسك وقت تحزن!

بعد ماتسيب نفسك تزعل وتحزن وتعيط براحتها خالص، حاول تدور على بديل للي فقدته. بديل حتى لو مش مطابق ومثالي، بس حاجة ممكن تعوضك.

قرأت مرة قصة واحدة عانت كتير جدًّا من الحرمان والقهر في طفولتها، وبعدها عانت أكتر كمان في علاقتها الزوجية لحد ما اتطلقت وبقت لوحدها تمامًا. الست دي كانت بتقول: «بعد ما جوزي سابني، بطلت اشتكي وأندب، وقررت إني هدي لنفسي الحاجات اللي فقدتها من وأنا طفلة!».

قضت الست دي الخمس سنين اللي بعد طلاقها شخصية بتشتغل ومسؤولة عن نفسها، بس في نفس الوقت اشترت لنفسها عروسة حلوة، وبقيت بتقرا هاري بوتر، وبتاكل فيشار، وبتركب عَجَل كل يوم. حست بحزنها، وحددت اللي هي فقدته وحاولت تعوَّضه لنفسها، ولو بنسبة.. فالـtrue self بتاعتها اتبسطت، وادتلها روح وطاقة تشيل مسؤوليتها وتكبر في شغلها وتنطلق.

أيًّا كان اللي فقدته، حاول تدور على بديل، فقدت صديق.. فقدت مرحلة عمرية.. فقدت نشاط معين كنت بتعمله.. فكر لو في أي طريقة ممكن تملا بيها مكان الفقد دا. أي طريقة! حاول تبدع.

....

....

....

طيب لو مفيش أي طريقة؟

لما بيكون البديل مستحيل، بنتعب أوي! حد فقد أمه، صحته، حد عزيز أوي عليه. الحاجات دي للأسف مفيهاش بديل يليق بيها.. وملهاش أي حل غير الوقت! إدِّي لنفسك وقت تحزن وتنهار وتتوجع، والألم هيهدا لوحده واحدة واحدة.

في الفترة دي فيه شوية حاجات ممكن تعملها، مش عشان تمسح الشعور بالحُزن، ولكن عشان تقدر تصمد لحد ما يعدي:

ـ دوَّر على مكان هادي تحزن فيه.. مكان تقدر تاخد فيه مساحتك الخاصة، وتجيب ورقة وقلم وتكتب مشاعرك. تقرا قرآن أو تسمع حاجة تخليك تحس بمشاعرك وتطلعها. لو قدرت تستعين بحد ثقة يسمعك ويقف جنبك في المرحلة دي، هيساعدك جدًا برضه. بس المهم ماتتوقعش إن الشخص دا يبقى حاسس بالظبط باللي انت حاسُّه، إلا لو كان مر بنفس تجربة الفقد اللي انت مريت بيها.

ـ إدِّي نفسك وقت أطول لكل حاجة بتعملها لأن الحزن بيبطأ. اللي بتقدر تنجزه في يومين في العادي، ممكن ياخد منك أسبوعين وانت حزين! إدِّي نفسك وقت.

الحزن بيبقى عامل زي اللي عضمة رجله اتكسرت، فجبّسها عشان تتعالج. الجبس دا محتاج وقت! مفيش حاجة ممكن تعملها عشان تضغط على العضمة إنها تلتئم بالعافية، أو تستعجلها تنجز. لازم تجبسها وتستنى عليها مدة، وخلال الوقت دا حركتك بتبقى أبطأ، والوقت اللي محتاجه عشان تروح مشوار ولا تنجز مهمة بيبقى أطول، ودا طبيعي. وكل ما سبت مشاعرك تخرج بدل ما تكبتها، وكل ما حاوطت نفسك بناس بتحبك وبتساعدك، كل ما بقى عندك طاقة أكبر إنك تصمد لحد ما المرحلة دي تعدي.

اللي يهمني في النقطة دي إنك تدرك تمامًا إنك محتاج وقت تحزن. لو مشغول ومش لاقي وقت تحزن، حدد لنفسك ساعة حتى في اليوم تقعد مع نفسك تطلَّع مشاعرك. حطها في جدول مواعيدك عشان دا حقك على نفسك. اقعد الساعة دي، وعيط، واكتب، واتكلم، واحزن براحتك خالص، وبعد ما تخلص تخيل نفسك جبت كل الحزن دا وحطيته في درج وقفلت عليه دلوقتي، لحد ما تيجي بكرة في نفس المعاد وتفتحه تاني. بلاش تحزن طول اليوم كل يوم.

-اعمل أنشطة تهديك.. مش لازم تقوم تتنطط وتخرج لو مش قادر، بس حاول خلال يومك تعمل أي حاجة ممكن تهديك. تتفرج على حاجة بتحبها.. تصلي.. تستغفر.. تتمشى شوية.. تعمل جلسات تأمل.. تقرا، وهكذا.

أهم حاجة في مرحلة الحزن دي إنك تتقبله! ودي كانت النقطة الفارقة جدًّا بالنسبة لي، لأني - زي ما حكيت - أنا بكره الحزن والنكد والمود الضلمة! وكنت دايمًا بقاوم المشاعر دي بطريقة الطفل اللي أول ما اترمى في الميَّه، قعد يرفَّس بإيده ورجله لحد ما كان هيغرق نفسه! كنت فعلًا بـpanic بشكل رهيب لما ألاقي نفسي حزينة!

اتعلمت أقول لنفسي: كل حاجة بتعدي، ولا الفرح بيدوم، ولا الحزن بيدوم! اتعلمت أقول لنفسي إن الفرح والحزن الاتنين جزء من التجربة الإنسانية اللي هتعيشيها طول حياتك. اتعلمت أقول لنفسي إنتي بني آدمة، ومن حقك تحسي بكل مشاعرك! هيعدي عليكي أيام فرح وتخلص، وأيام حزن وتخلص، وهي دي الحياة. دا مش معناه إن الواحد يبقى عنده لا مبالاة، ومش فارق معاه حاجة، دا بس معناه إنك توازن ما بين إنك سايب نفسك تحس بدوامة المشاعر كلها، وإنك بتحاول تعوم بالراحة لحد ماتطلع منها بأمان.

«كل شيء إلى الزَّوال مآله، حتى الحُزن»

(يوسف السباعي).

الناس اللي بتتعلم تتعامل صح مع الحزن من غير ماتجبر نفسها بالعافية إنها ماتحسش بيه، بتخرج أقوى من التجارب! بيبقوا أقل تعلق بالدنيا، وأكتر امتنان لها وللدروس اللي بتعلمها لهم.

٣ـ *الغضب*

الغضب هو أكتر شعور مكروه ومظلوم في مشاعر الإنسان كلها. مظلوم ليه؟ مظلوم لأننا بنخاف منه، ومش بنعرف نتعامل معاه، وبنعبر عنه بطرق غلط!

الغضب في الحقيقة شعور مهم لأنه بيديلك طاقة إنك تدافع عن حقك وتغيَّر وضع مش عاجبك. بيديلك سخونية في روحك لما يحصل لك موقف يضايقك.

لو كتمت الغضب دا وكبتُّه، هيدمرك من جواك، وممكن يخليك في مرة تفرقع على أتفه الأسباب. ولو صرفت طاقة الغضب بشكل غلط، ممكن يدمر علاقتك بالناس اللي حواليك. لكن لو اتعاملت صح مع غضبك، الحرارة بتاعته دي هتدفيك وتخليك تاخد مواقف وقرارات أحسن لحياتك.

مشكلة بتواجهنا ساعات في التعامل مع مشاعر الغضب، إنه بيبقى الغضب دا شعور ثانوي مغطي شعور تاني إحنا مش شايفينه. القصة دي بتحصل كتير، وبالذات للرجالة برضه، لأن الرجالة في المجتمعات الشرقية بالذات متربيين إن فيه مشاعر معينة زي الحزن أو الخوف «مش المفروض» يحسوا بيها.. عيب.. ضعف..ماينفعش، فنتيجة دا إن المشاعر دي بتطلع في صورة غضب وخلاص! تلاقي راجل مراته ماتت في المستشفى مثلًا وهو حزين عليها جدًّا.. بس بدل ما ياخد وقته في الحزن ومشاعر الفقد، تلاقي كل الحزن دا طلع في صورة غضب عارم تجاه كل دكتور في المستشفى دي! وطبعًا الغضب دا مش بيروح حتى بعد ما بينتقم من المستشفى كلها، لأن ببساطة المشكلة الحقيقية مكانتش إنه غاضب، المشكلة كانت إنه حزين وخايف.. وألم المشاعر دي مش هيروح غير لما يتقبلها ويتعامل معاها صح زي ما وضحنا قبل كدا.

طيب أعرف ازاي إذا كان الغضب اللي جوايا دا حقيقي، ولا مغطي على شعور تاني محتاج أركز عليه؟

لو بتحس بغضب مستمر لأسابيع أو شهور أو حتى سنين من غير

تحسّن، لو كتير بتصب غضبك على ناس ملهاش ذنب، لو أعصابك بتفلت بسرعة ومش بتعرف تتحكم فيها.. كل دي ممكن تكون علامات على إن في شعور تاني مختفي ورا غضبك ☺.

لما بتبقى غضبان بجد، الغضب دا بيبقى معناه حاجة من اتنين: إما إن فيه حاجة الـtrue self بتاعتك محتاجاها، ومش بتاخدها، أو إن فيه حاجة الـtrue self بتاعتك حسَّاها، ومش قادرة تستحملها.

طيب أعمل إيه عشان أغير الوضع دا وأخلي الغضب يهدا؟

أول حاجة محتاج تعملها هي إنك توصل لسبب الغضب.. لمصدره.. أنا غضبان ليه؟

هات ورقة (أو نوت في تليفونك)، واكتب فيها كل مشاعر المرارة والغضب اللي جواك، والأفكار والأحاسيس اللي بتقول لك كلام سلبي عن نفسك، وعن اللي حواليك. لما تطلَّع مشاعرك بالكتابة، الخطوة دي هتساعدك تشوف الدنيا بشكل أوضح وتفهم غضبك وتعرف مصدره. المهم بس تتأكد إنك تخفي الكلام دا بعيد عن أي شخص ممكن يتئذي لو قراه.

«اكتب دومًا رسائل الغضب إلى أعدائك، ولكن لا تُرسلها إليهم»
(جيمس فالوس).

بعد ما تحدد سبب غضبك، هيبقى قدامك اختيارين: إما إنك تغيَّر من نفسك لو اكتشفت إن انت اللي عندك المشكلة، إنت اللي حاطط توقعات غير واقعية على نفسك، إنت اللي حابس نفسك في دور الضحية، ودا محسسك بالغضب والعجز، إنت اللي محتاج تتعلم مهارة معينة، أو تنمي حاجة في شخصيتك.. أو الاختيار التاني إنك تقرر تغيَّر الوضع اللي

حواليك، أو تواجه الشخص اللي مضايقك. وهنا تكمن مشكلتنا الكبرى وشكوتنا من العصبية والغشومية، وياريتني ما قلت كذا، وياريتني استنيت أما أهدا... إلخ، من تبعات «المواجهة» لما بتحصل من غير سيطرة!

> *«عند الغضب يجب أن نمتنع عن أربعة أشياء:*
> *الحُكم على الآخرين، واتخاذ القرارات، والحديث مع الآخرين، واتخاذ الأفعال»*
>
> **(فيثاغورس).**

لو قررت تواجه الشخص اللي مضايقك، فيه شوية خطوات محتاج تعملها عشان تقلل الخساير قدر المستطاع، لأن المواجهة في أغلب الأحيان بتبقى تقيلة على النفس جدًا للطرفين:

١ـ خلَّص السخونية الأول مع نفسك.. فرغ «حرارة» الغضب، أو ما يسمى الـhot anger قبل المواجهة. فيه حاجات كتير أوي ممكن تعملها في الخطوة دي تساعدك زي الرسم، التلوين، الصلاة، الكتابة، القراءة، وهكذا، على حسب إيه اللي بيهديك إنت تحديدًا.. بس أكتر حاجة بتفرغ حرارة الغضب هي الحركة! إنك تنزل تمشي، تتنطط، تلعب رياضة، تحرك جسمك بأي شكل، لحد ماتحس إنك هديت شوية!

٢ـ لما تهدا شوية بقى، ممكن ساعتها تتكلم مع الشخص اللي مضايقك. أنا شخصيًا في الخطوة دي بيساعدني إني أتكلم مع الشخص في خيالي، أو في النوتس بتاعتي الأول، عشان أرتب تفكيري كدا، قبل ما أتكلم معاه في الواقع. وانت بتتكلم معاه حاول تحافظ على شوية معايير هيساعدوك أكتر إنك توصل للنتيجة اللي عايزها. زي مثلًا إيه:

- خليك محدد في شكوتك، واستخدم أمثلة على أد ماتقدر، بدل ما تقول كلام عام.

- اتكلم عن مشاعرك انت، وتجربتك انت، ما تتكلمش بظنونك، ولا تتكلم بلسان كل الناس. فيه فرق كبير بين «لما عملت كذا أنا حسيت بكذا»، وبين «لما عملت كذا أنا عارف كان قصدك كذا.. وكل الناس بتقول عنك كذا...».

- ماتقعدش تحاضر وتنظر وتصدر أحكام. عبَّر عن مشاعرك من غير ماتحاول تربي اللي قدامك وتعلمه الأدب. افتكر إن انت عايز تحل المشكلة، مش تنتصر في الموقف وخلاص.

٣- قول للشخص اللي قدامك إنت محتاج إيه بالظبط. عايزه يعمل إيه بالظبط. ودي خطوة بتفوت على كتير مننا. بنقعد نشتكي ونستخدم عبارات عامة، وكلام كبير، وبعدين نسيب اللي قدامنا تايه مش عارف يحل المشكلة ازاي. حاول في الخطوة دي تقول بالتفصيل إيه اللي انت محتاجه، إيه طلباتك، بهدوء وتعاون من غير تهديد ووعيد.

٤- بدون تهديد ووعيد برضه محتاج في الآخر تقول التبعات اللي هتحصل لو الموقف ماتغيرش. وهنا إنت مش محتاج تلوي دراع اللي قدامك خالص على أد ما مجرد تشرح له طاقة التحمل بتاعتك وإيه رد فعلك لو الموقف اتكرر تاني، بشرط إنك تكون هتقدر تعمل رد الفعل دا بجد، مش كلام وخلاص. والنقطة دي بقى أكتر ناس بتقع فيها الأهالي مع ولادهم. بتغضب من تصرف ولادهم عملوه وتزعق وتتخانق وتتكلم وبعدين تهدد بكلام. كلام كلام وعقاب وحرمان وحاجات غالبًا بتبقى أكبر من الموقف أصلًا، وبالتالي لما الموقف بيتكرر تاني، مش بتقدر تنفذ أي حاجة من التهديدات المبالغ فيها، الغير منطقية دي! نتيجة دا إيه؟ الأطفال بيبقوا عارفين آخر أهاليهم إيه، ومش بيتأثروا، ولا بيصدقوا التهديدات دي!

الموضوع أبسط من كدا. مش عايزاك في الخطوة دي تهدد أصلًا.. إنت مجرد هتوضح إيه اللي هتعمله لو الموقف اتكرر تاني.. «هضطر انسحب

من المشروع، هتكلم مع فلان، مش هقبل اعتذارك تاني، هشيل اللعبة طالما مش بتحافظ عليها..»، وفعلًا لو الموقف اتكرر تاني، بمنتهى الهدوء والاحترام، نفذ كلامك!

الخطوات دي خطوات بسيطة وفعَّالة جدًّا في التعامل مع مشاعر الغضب. لو حاسس إنك محتاج تدخل في عمق أكتر من كدا، ففيه كورسات وكتب كاملة اتعملت مخصوص للناس اللي عندها مشكلة مع الثبات الانفعالي، ممكن تفيدك أكتر في النقطة دي.

أهم وآخر نصيحة فرقت معايا أنا شخصيًّا في التعامل مع الغضب، إنك تتخلص من فكرة إنك عاجز أو ضحية أو قليل الحيلة! فيه ناس كتير محبوسة في الغضب وبتفضَّل إنها تقول لنفسها إنها قليلة الحيلة ومفيش في إيديها حاجة تعملها، عشان تهرب من مسؤولية وتبعات تغيير نفسها أو الوضع اللي هي فيه. الناس دي بتبقى قاعدة مستنية المعجزة تحصل حواليهم، وعندهم شعور إن حقها على الدنيا والعالم إنهم يصلحوا لها حياتها ويغيروا لها الشعور اللي هي حاسة بيه. والناس دي لما بتحاول توصل لها إنك مش ضحية، أو إنك مسؤول، أو إنك «تقدر» تغير بنفسك الوضع اللي انت فيه لو عافرت شوية.. بتطلع طاقة الغضب عليك انت! وبتتهمك انت إنك مش فاهم ومش حاسس ومش دريان!

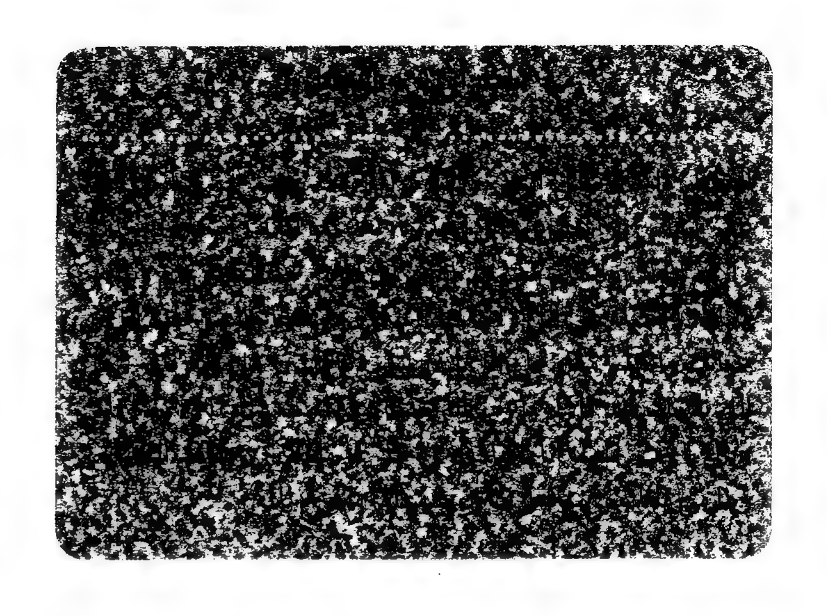
مهما كان اللي حصل لك، إنت مش عاجز، ولا قليل الحيلة. إنت شخص ربنا خلقك حُر وكُفء ومُكرَّم. طاقة الغضب اللي عندك دي قوة.. شحنة محتاجها عشان تعمل ثورة على اللي مش مريحك واللي مش مقبول وظالم بالنسبة لك! إنت مسؤول عن حياتك، وعن وعيك، وعن اختيارك، هتستخدم طاقة الغضب دي كشعلة نور في طريقك، ولا كنار تحرق بيها حياتك!

مشاعرك صحابك

الفصل دا عايز يقول حاجة واحدة: المشاعر أداة عظيمة جدًا ربنا إداهلنا عشان توجهنا في الحياة. مشاعرنا دي طاقة لو فهمناها واستخدمناها صح، هتقربنا من بصمتنا ومراد ربنا منا والحياة اللي احنا عايزين نعيشها. ولو أهملناها أو اتعاملنا معاها غلط، هتتحول لجرح بينزف جوانا وبيعطلنا في حياتنا!

ربنا خلق الشعور جوانا عشان نحس بيه، ونقرا الرسالة اللي بيقولهالنا، وناخد قرار ونتحرك. ربنا ماخلقش المشاعر دي عشان نتجاهلها ونكبتها وننكرها، ولا عشان نقعد نعيط ونلطم جنبها! مشاعرك صحابك. لو صاحبك جاي يخبط على بابك وبيعيط وعنده مشكلة، إنت هتتجاهله، ولا هتفتح له الباب وتقعد تعيط جنبه وخلاص، ولا هتسمعه وتحتويه وتحاول تساعده؟

مشاعرك صحابك، حس بيهم، واسمعهم واحتويهم.. عالج جروحك، وتعافى منها.. وبعدين ابدأ اتحرك وانت خفيف☺.



«حوّل جراحك إلى حكمة»

(أوبرا وينفري).

الفصل الرابع

الشغف

«مهمتي في الحياة ليست مجرد البقاء، بل الارتقاء،
مع بعض الشغف والرأفة والفُكاهة والجمال»

(مايا أنجيلو).


ونغرق السوق

الليلة الرابعة

التقى قمر الزمان شهرزاد في رواق القصر، وسألها بلهفة:

ـ طمنيني عليكي يا بنتي.. كله تمام؟

ـ مش قادرة خلاص، أنا بنهار يا أونكل قمر.. بنهاااار!

ـ معلش، هانت، كلها كام يوم ونلاقي بنتي شهرزاد ونرجعك لأهلك! وانتي ما شاء الله عليكي شاغلة مولاي بحكاياتك، وعاملة شغل عالي!

ـ مش دا اللي مخليني بنهار يا أونكل.. أنا جالي تسلخات من اللبس اللي بتلبسهولي دا.. هفطس مش قادرة!

ـ تسلخات؟! طب عايزة إيه وأنا أجبهولك فورًا؟

ـ بص، الله يكرمك ابعت الواد لهلوب عندي البيت يجيبلي شوية هدوم، ولو قابل ماما بالقرنين اللي في راسه دول عادي.. هتفتكره الواد حودة الأهبل اللي معايا في فرقة المسرح.

ـ حاضر يا بنتي، هبعته!

وفي المساء..

دخل شهريار إلى جناحه الملكي مسرعًا. أمسك حقيبة كبيرة، وبدأ يجهز أمتعته كأنه يستعد لسفر.

ـ إنت بتعمل إيه يا شهريار؟

ـ بجهّز عدّة الصيد.

ـ الله! هنروح نصطاد؟!

ـ هنروح بالنون؟ اسمها «هروح» أصطاد!

ـ طب وأنا؟ هقعد هنا لوحدي؟

ـ لأ طبعًا.. مسرور هييجي يقتلك النهارده، ماتقلقيش!

نظرت شهرزاد إلى مسرور في فزع، فوجدته يبتسم ابتسامة خبيثة، ويشير إلى رقبته بسيفه!

أردفت شهرزاد بنظرة تحدٍّ لمسرور:

ـ طب ولما تقتلني مين هيحكي لك حكاية السندباد ومغامراته؟

ـ لا، إنتي حكاياتك كلها مملة! بطاطس؟ أنا شهريار بجلالة قدره تحكيلي حكاية كيس بطاطس يا مؤمنة؟

ـ ركِّز في المورال بتاع القصة يا شهرور! الدروس المستفادة! مش بذمتك اتعلمت حاجة؟

ـ أكيد! أول مرة أعرف إن البطاطس بتبوظ بعد أسبوع!

ـ دا بس اللي فهمته من القصة يا جاحد؟!

ـ لأ يا ستي.. بصي، بغض النظر عن قصة البطاطس، لازم أعترف إنك شخصية مختلفة! فيكي شيء غريب! حكاياتك بتلمّس معايا كأنك بتقري أفكاري وعارفة اهتماماتي.

ـ عشان كدا هتقتلني؟!

ـ لا لا.. أنا هقتلك عشان ماتزهقيش من القعدة لوحدك لما أسافر.

ـ طب خدني معاك!

ـ هتيجي تعملي إيه؟ هتقعدي هناك لوحدك، وهتزهقي برضه. نقتلك هنا أحسن بدل ما تتعبي في السفر، حرام!

ـ دا إيه الحنية دي كلها يا مولاي؟! أصيل والله! طيب ناخد طنط افتخاريار معانا.. هنسلي بعض أنا وهي، ونوطد العلاقات!

ـ وإيه فايدة إنك توطدي العلاقات معها وانتي كدا كدا رقبتك هتطير في الآخر، ومش هتشوفيها تاني؟! إنتي عايزة تضيعي وقتك؟

ـ يا سيدي أنا موافقة، وقتي يضيع، بس خدني معاك!

نظر إليها مسرور في استغراب شديد وهو يقول في نفسه: «طب وبعدين بجى في البت دي؟ البت واجفالي اكده في وكل عيشي بحكاويها وشغل التلت ورجات بتاعها!».

التفت مسرور إلى شهريار شاهرًا سيفه وسأله في حزم:

ـ أطيَّرلك رجبتها يا مولاي؟

ردت عليه شهرزاد في تهكم:

ـ هو إيه يا خويا دا! هو لهلوب نزِّلك سوفت وير ذئاب الجبل؟! وبعدين إيش حشرك انت؟! مليش مزاج اتدبح أنا دلوقتي، خلاص؟

ثم وجهت كلامها لشهريار قائلة:

ـ ينفع كدا يا شهرور، الواد مسرور يقولك تعمل إيه، وماتعملش إيه؟! أول مرة أشوف سيَّاف بيعمل brain storming مع الملك بتاعه!

نظر إليه شهريار بغضب وصاح:

ـ أنا لسه مأمرتكش يا مسرور! امشي من قدام وشي دلوقتي، واستناني في موكب الصيد، اتفضل!

ثم أتبع بحدة موجهًا كلامه لشهرزاد:

ـ هتيجي معايا، بس عشان تحكيلي قصة السندباد! وإذا طلعت بطاطس زي اللي قبلها، هخلي مسرور يعملك كفتة!

ـ Deal يا مولاى.. هاي فايف بقى عشان انت طلعت برنس!

تحرك موكب الصيد تجرُّه أحصنة عملاقة، وجلست شهرزاد بملابس السفاري إلى جوار شهريار في المقصورة الملكية الخاصة بالموكب.

ـ لأ، بصراحة، عجبتني الكارتّة، والجو دا! فيه صرف واضح!

ـ هو إنتي إيه اللي حضرتك لابساه دا؟!

ـ دا لبس السفر! كنت عايزني أسافر بفستان؟!

(بنفاد صبر):

ـ طب اتفضلي احكي القصة يا شهرزاد!

تنهَّدت شهرزاد، وقالت:

ـ بلغني أيها الملك السعيد، ذو الرأي الرشيد، إنه كان فيه شاب اسمه سندباد. سندباد دا كان أبوه راجل غني جدًّا جدًّا، والراجل دا كان نفسه

إن سندباد يشتغل محامي في المملكة، يحط قوانين، ويدافع عن المظلومين، وكدا. فضل الأب يحلم باليوم اللي ابنه هيشتغل فيه محامي، وسندباد بيحاول ينفذ وصية أبوه، بس حاسس من جواه إنه تعبان جدًّا، ومش لاقي نفسه!

ـ ليه؟!

ـ عشان هو مش بيحب المحاماة. حاول يحبها كتير، ومش قادر.

ـ أمال هو بيحب إيه؟

ـ سندباد كان بيحب البحر جدًّا، وكان نفسه يكون بحّار. حاول يقنع أبوه كتير بشغفه دا، وأبوه رافض تمامًا، فقرر سندباد إنه هيحاول مع نفسه في الحاجة اللي بيحبها يمكن ينجح.

حوِّش سندباد شوية فلوس، واشترى بضاعة، وطلع على رحلة رايحة الصين عشان يبيعها. باع سندباد البضاعة ـ هو كان تاجر شاطر جدًّا ـ بس في طريقه للرجوع قامت عاصفة شديدة دمرت السفينة بتاعته، وكل الناس غرقت ما عدا هو.

ـ يا سلاااام! سوبر سندباد دا ولا إيه؟!

ـ لا يا سيدي، قضاء وقدر! مسك في خشبة وأغمى عليه، صحي لقى نفسه في جزيرة غريبة جدًّا جدًّا. المهم.. بيبص حواليه لقى أحجار بيضا شكلها غريب، بيقرب منها اكتشف إنها بيض طائر كبير وضخم جدًّا جدًّا! نسر، بس حجمه رهيب!

ـ قصدك طائر الرخ؟!

ـ أيواا الرخ دا.. اسم الله عليك.

ـ ما دا الطير اللي بروح اصطاده.

ـ واااو.. إنتم عندكم رخ هنا؟!

ـ أيوه، بس كل مرة بياكل له كام حارس كدا، واحنا بنحاول نصطاده!

ـ الله علييييك يا حبيب والديك.

أتبعت شهرزاد بعينين زائغتين:

- في اللحظة دي، سندباد لقى رخ ضخم واقف جنبه ومعاه عيلته كلها بترخ من كل حتة! أدرك سندباد إنه قاعد في جزيرة خطر لازم يخرج منها! فكر سندباد بسرعة، ازاي ممكن يهرب؟ جت له فكرة عبقرية!

- إيه بقى؟

- راح سندباد بالراحة جدًا جنب رخ من الواقفين، وقام ربط نفسه في رجله!

- إيه الذكاء دا! عايز يهرب يقوم يربط نفسه في الرخ!

- اتقل بس يا شهريار! بعد ما ربط سندباد نفسه، طار الرخ وراح على وادي تاني. فك سندباد نفسه ونزل الوادي.. وبكدا هرب من الجزيرة دي!

- طب والله ذكي سندباد دا!

- جدًّا! سندباد كل مغامراته بتوريلك أد إيه هو شخص ذكي، وعنده سرعة بديهة وقدرة على حل المشاكل! دي أهم نقاط قوة عنده!

- بس ما الرخ كان ممكن ينزله في وادي أسود مثلًا المرة دي! ازاي يضمن إنه هيبقى في أمان؟!

- مفيش حاجة مضمونة! بس سندباد عامة بيحب المغامرة! فهو قرر إنه هياخد الـrisk ويجرب يمكن ينجح! وفعلًا.. نزل سندباد في وادي كله دهب وجواهر وألماظ! فرح طبعًا جدًّا.. بس مفيش ثواني بيبص، لقى حتة لحمة اترمت جنبه!

- ها ها ها! طب والله أنا جامد جدًّا! أهو لقى الأسود التي قلتلك عليها.. الله يرحمك يا سندو!

- لأ يا أوفر! سندباد لقى طائر رخ تاني جاي على اللحمة، فافتكر إن دي الطريقة اللي الصيادين بيحاولوا يجيبوا بيها جواهر من الوادي. يرموا حتة لحمة الجواهر تلزق فيها.. بعدها الرخ من دول ييجي ياخدها ويطير! يضرب الصيادين على الدفوف بصوت عالي جدًّا، فالرخ يخاف ويرمي

اللحمة.. وهما ياخدوا منها الجواهر!

- يا ولاد الإيييه! عنوانه إيه الوادي دا فورًا!

- عنوان إيه؟ دي قصة يا شهريار. خيال يعني! المهم.. عمل سندباد حركة صايعة جدًّا! لم شوية جواهر وربطهم على جسمه وراح رابط نفسه في رجل رخ تاني، وطار معاه. ولما الصيادين ضربوا الدفوف، لقوا سندباد وقع على الأرض مع حتت اللحمة! اتخض الصيادين وسألوه عن قصته، فحكى لهم اللي حصل.

- وبعدين؟!

- وبعدين باع سندباد الجواهر وجمَّع فلوس كتير رجع بيها على بلده بعد المغامرة الخطيرة دي، وقرر إنه هيرتاح شوية ويستعد عشان يطلع الرحلة اللي بعدها!

- تاااااني؟ مش كفاية اللي حصل له؟!

- ما أنا قلت لك إن سندباد بيحب المغامرة يا شهريار، دي قيمة مهمة بالنسبة له! وهو ذكي ومبدع في حل المشاكل، ودي نقاط قوة في شخصيته، ومهتم بالبحر والتجارة. لما الإنسان بيكتشف التلات حاجات دول، قيمه، ومهاراته، واهتماماته، بيعرف شغفه!

(وهو يتثاءب):

- تقصدي إيه بشغفه؟

- شغفه يعني الحاجة اللي هو بيحبها وشغوف بيها! الحاجة اللي بتدي معنى لوجوده! اللي بتحقق له القيم المهمة في حياته، واللي بيستخدم فيها مهاراته، واللي لها علاقة بالمواضيع اللي بتشده وبيهتم بيها! أنا مثلًا أحلى حاجة فيا إني.. شهرياااااار!

- خخخخخخخخخخ.

- إنت نمت؟! أحمدك يا رب، أحمدك ياااااارب!

- مسروووووور.. طيَّر شهرز... خخخخخخخ.

- يا رب الرخ ياكلك.. سيبني لبكرة الله يخليك!

أعرف شغفي ازاي؟

السؤال دا تقريبًا أكتر سؤال بتسِئله في حياتي من بعد كتاب «سندريلا سيكريت» ☺.

«سندريلا سيكريت» خلى ناس كتير تدرك إنها لها قيمة ودور مهم جدًّا في الدنيا، بس لسة سؤال: أعرف ازاي أنا موجود عشان أعمل إيه؟ أنا مؤمن إن لازم يبقى لي بصمة، بس أعرف ازاي بصمتي؟

عشان نجاوب على السؤال دا محتاجين الأول إدراك لتلات كلمات مهمين جدًّا.. ممكن نعتبرهم تلات أضلع في مثلث اسمه الشغف:

١ـ «القيم» اللي بتحركنا.

٢ـ «نقاط القوة» اللي عندنا.

٣ـ «اهتماماتنا» المختلفة.

قبل ما نفصَّل في كل نقطة عايزة أحذركم.. الفصل دا مليان أسئلة ☺.

أنا عارفة إن فيه ناس بتتعب من الأسئلة الكتير، بس هي دي الطريقة الوحيدة اللي هتساعدنا ننكش جوا الـtrue self، ونشوفها بتحب إيه، وشاطرة في إيه.

يهمني وانت بتجاوب على الأسئلة إنك مايبقاش كل همك تجاوب إجابات نموذجية. سيب نفسك وجاوب باللي تحسه، واللي يطلع في دماغك. ماتصعبهاش على الـtrue self إنها لازم تتكلم بطريقة معينة، وتجاوب إجابات معينة، عشان كدا مش هتوصل لحاجة.

نبدأ بأول كلمة..

١ ـ القيــم

من أفضل الناس بالنسبة لي اللي شرحت موضوع القيم كان توني روبينز. الناس عادة لما بتسمع كلمة «القيم» بتتخيل إن المقصود بيها الأخلاق: الصدق، الأمانة، الوفاء، احترام الكبير، وهكذا.. طبعًا كل دي قيم وأخلاق عظيمة جدًّا، بس مش دا المقصود بكلمة «القيم» في الموضوع اللي بتتكلم عنه!

القيم المقصودة هنا هي الحالة أو الشعور اللي عايز تعيش بيه في حياتك. هي الحافز ورا تصرفاتك واختياراتك. هي المشاعر اللي مهم بالنسبة لك تعيش بيها وتعمل أي حاجة عشان تبعد عن عكسها. وعلى أد ما إنت فاهم القيم المهمة بالنسبة لك، وبتستخدم القيم دي كبوصلة وانت بتاخد قراراتك، على أد ماهتعيش مبسوط وراضي ومتسق مع نفسك، وواثق من اختياراتك.

يعني إيه؟

يعني فكر كدا: إنت إيه أهم معنى أو شعور بتحب تعيش بيه في حياتك؟ الأمان، المغامرة، الحب، التأثير في الغير، التميُّز، الصحة، الإنجاز... إلخ.

أي حاجة في الدنيا الإنسان بيعملها، بتبقى بهدف إنه يحس من وراها بشعور معين. بنتجوز عشان نحس بكذا، بنخلف عشان نحس بكذا، بنشتغل، بنسافر، بنقرب من ناس، ونبعد عن ناس، بنشتري حاجات، بنقرأ، بننام، بنلعب رياضة، بندرس.. أي فعل أو قرار أو اختيار في حياتك بيكون بهدف إنك تحس بمعنى، أو قيمة أو شعور معين! فمهم جدًّا تبقى فاهم إيه أهم مشاعر أو قيم بتحب تعيش بيها وتحسها في حياتك عشان لما تيجي تاخد قرار، أو تختار حاجة، تختار الحاجة اللي هتحقق لك القيمة دي.

لو مش عارف أوي تحط إيدك على أهم مشاعر بتحب تعيش بيها.. فكر في أكتر وقت في حياتك كنت حاسس فيه برضا وسلام جواك. كنت فخور بنفسك ومبسوط. كنت حاسس إنك متسق مع نفسك واحتياجاتك مشبعة. كان إيه اللي حاصل في الوقت دا؟ كان وانت بتحضر رسالة الماجستير مثلا فكنت حاسس ساعتها إنك بتتعلم وتطور من نفسك وعندك إنجازات

فخور بيها؟ ولا وانت بتتجوز وحاسس وقتها بالحب أو بالأمان؟ ولا وانت مسافر بلد جديدة مع صحابك وحاسس إنك في مغامرة وأكشن وبتعمل حاجات معملتهاش قبل كدا؟ كنت حاسس بإيه في الوقت دا؟

فكر كمان في مين الناس اللي بتلهمك في حياتك؟ مش لازم يكونوا قدوات لك في المطلق، أو تكون معجب بكل حاجة بيعملوها، بس يكونوا ناس بيأثروا فيك جدًّا. اسأل نفسك ليه باتأثَّر بيهم؟ إيه اللي بيشدني في شخصياتهم أو حياتهم؟ هل إحساس إنهم مميزين في الحاجة اللي بيعملوها هو اللي بيشدني، ولا إحساس إنهم منطلقين وعندهم حرية، ولا إنهم بيأثروا في غيرهم وبيساهموا في المجتمع، ولا إيه اللي بيجذبني ليهم؟

فكر حتى في حيوانك المفضل، إيه اللي بيعجبك فيه؟! لما حد مرة سألني السؤال دا قعدت أضحك، بس لما فكرت لقيته سؤال عميق والله! أنا أكتر حيوانات بحبها الغزالة والفهد. الغزالة بحس إنها مميزة جدًّا ورقيقة وشيك وخفيفة وسريعة. لو حست إن حاجة هتِئذيها بتبعد عنها. والفهد بحسه مركِّز وقوي وسريع جدًّا، وعنده مرونة وثقة في نفسه وشياكة وسحر خاص وحرية وروح قيادية! على الأقل دي الطريقة اللي بشوف بيها الحيوانات دي ☺ ممكن حد تاني يعجبه نفس الحيوانات لأسباب مختلفة. في الآخر إنت بتنجذب للأشياء والشخصيات والحيوانات والأماكن اللي بتديلك مشاعر معينة.

طيب أعرف ازاي القيم المهمة بالنسبة لي؟ امشي معايا في الخطوات دي:

١ـ في عشر دقايق اعمل عصف ذهني لقيمك من غير ما ترجع لقائمة القيم اللي موجودة في الكتاب، أو على الإنترنت. اكتب اللي بيجي على بالك.

....

....

....

٢- راجع قايمة القيم اللي جاية دي واختار منهم القيم اللي بتأثر وبتعلم فيك. الكلمات اللي لما قريتها حسيت إنها حاجات فعلًا مهمة بالنسبة لك، سواء هي متحققة في حياتك دلوقتي بالفعل، ولا لأ.

٣- القايمة دي مش نهائية، لو كنت كتبت حاجة في الخطوة الأولى وما لقتهاش في القايمة دي، ضيفها عليها.

قائمة القيم:

السلام	العدالة	الإنجاز
التطوير الذاتي	الشهرة	المغامرة
التخطيط	الحرية	العاطفة
اللعب	الصداقة	الإيثار
القوة	المرح	الوعي
الخصوصية	التناغم	التحدي
النقاء	الصحة	التغيير
الجودة	مساعدة الآخرين	التعاطف
التألق	التأثير في المجتمع	الكفاءة
القبول	الصدق	المنافسة
المسؤولية	الاستقلالية	الترابط
المخاطرة	النزاهة	التعاون
الأمان	الذكاء	الإبداع
احترام الذات	المشاركة	الحسم
الرُّقي	المعرفة	الإصرار
الروحانية	القيادة	الاستكشاف
الاستقرار	الفخامة	الوعي العاطفي
مكانتك	البراعة	الأمان الاقتصادي
النجاح	الانفتاح	الأناقة
التعلم	الترتيب	التفوق والتميُّز
الرقة والحنان	التنوع	السُّلطة
الإثارة والتشويق	الاتحاد	الحكمة

وانت بتقرا الكلمات دي هتلاحظ إن فيه كلمات متداخلة وبينهم تشابه كبير.. وفيه كلمات ممكن تكون مش فاهم المقصود منها.. وفيه كلمات ممكن يبقى رأيك فيها إنها مش قيم أصلًا. وكل دا أنا معاك فيه.

تمرينات القيم كتير جدًّا، والجدل ما بين إيه اللي يُعتبر قيمة، وإيه اللي لا يُعتبر، جدل كبير جدًّا برضه، عشان كدا مش عايزاك تفكر وتحلل كتير. اختار الكلمات اللي لفتت نظرك وحسيت إنهم مهمين بالنسبة لك في حياتك، بناءً على المعنى اللي وصلك لما قريتهم.

هفكرك تاني: مفيش إجابات نموذجية ☺.

٤ـ دلوقتي اختار أكتر خمسة مهمين بالنسبة لك ورتبهم حسب أولويتهم وأهميتهم عندك:

- ....
- ....
- ....
- ....
- ....

٥ـ خد وقتك وفكر، أو اتناقش مع حد من صحابك، إيه معنى كل قيمة من اللي اخترتهم دول؟ إيه معناها بالنسبة لك انت مش أي حد تاني؟ اسأل نفسك هي ليه القيمة دي مهمة عندي؟

مثال على كدا: لو أنا اخترت قيمة «الأمان».. القيمة دي ممكن يكون معناها بالنسبة لي إني أحس إني معايا ناس بحبها في ضهري، مساندانى، بتتكلم معايا، وبتسأل عليا وبتساعدني. وإحساس الأمان ـ بالمعنى دا ـ مهم بالنسبة لي عشان بيخليني عندي ثقة إني أقدر أعدي المشاكل. بيخليني أكون مرتاح ومطمن في الدنيا. بيخلي عندي عطاء للي حواليا، وهكذا.

ممكن شخص تاني يختار برضه قيمة الأمان، بس يكون معناها عنده حاجة تانية خالص. ممكن تكون مرتبطة عنده بالفلوس، أو الصحة، أو علاقته بربنا، أو البلد اللي عايش فيها.. وهكذا.

فكر في أهم خمس قيم عندك، معناهم إيه، وليه مهمين بالنسبة لك؟

القيمة ١:

معناها عندي: ....

....

....

مهمة بالنسبة لي لأن: ....

....

....

القيمة ٢:

معناها عندي: ....

....

....

مهمة بالنسبة لي لأن: ....

....

....

القيمة ٣:

معناها عندي: ....

....

....

مهمة بالنسبة لي لأن: ....

....

....

القيمة ٤:

معناها عندي: ....

....

....

مهمة بالنسبة لي لأن: ....

....

....

القيمة ٥:

معناها عندي: ....

....

....

مهمة بالنسبة لي لأن: ....

....

....

دلوقتي إنت حددت أهم خمس قيم عندك بالترتيب، ووضحت لنفسك معنى القيم دي إيه بالنسبة لك، وليه هما مهمين.

فاضل إيه؟

٦ـ الخمس قيم دول هتلاقي منهم قيم إنت عايشها بالفعل ومحققها وبتظهر في اختياراتك في الحياة.. وقيم تانية مهمة جدًّا عندك، بس لسبب ما انت مقصر فيها ومحتاج تعززها أكتر في حياتك.

مثال على كدا، ممكن حد يختار أهم خمس قيم عنده: المغامرة، الإنجاز، الصحة، الاستقلالية، المرح.

لما ييجي يبص للقيم دي ممكن يلاقي إن تركيزه في شغله ونجاحه فيه مديله شعور الإنجاز والاستقلالية جدًا. القيم دي هو فعلًا محققها في حياته. إلى جانب دا، ممكن يكون الشخص دا واخد باله جدًّا من صحته ولياقته وأكله ونومه، وبالتالي محقق قيمة الصحة كمان. لكن لما ييجي يبص على قيمة المغامرة والمرح يكتشف إنهم قيم مهمة جدًّا بالنسبة له، لكن هو مش عايش بيها ولا بيحققها. يكتشف إنه بقى له كتير حياته روتينية مفيهاش أي تجديد أو مغامرة أو أكشن أو مرح، وعشان دي قيم مهمة بالنسبة له فهو متضايق وحاسس إن فيه حاجة ناقصاه.

بص على الخمس قيم اللي كتبتهم، وحدد إيه القيم اللي انت عايشها بالفعل، وإيه المواقف اللي بتظهر فيها القيم دي وإيه إحساسك تجاهها.

....

....

....

حدد إيه القيم اللي محتاج تشتغل عليها أكتر؟ اللي نفسك تعيش بيها في حياتك أكتر، وإيه تأثير القيم دي عليك لو بدأت تهتم بيها.

....

....

....

٧- اختار قيمة عُليا واحدة. أهم قيمة فيهم عايز تُعليها وتعيش بيها في حياتك.

....

....

....

ممكن يكون سندباد أهم قيمة عُليا بالنسبة له، واللي ممكن تُعتبر عنوان لشخصيته وحياته، هي المغامرة. دي القيمة اللي هو بيحبها وبيحس بالسعادة والإشباع لما بتتحقق. ودي القيمة اللي كانت مخلياه مطفي وتعبان، ومش لاقي نفسه لما مكانتش موجودة.

لما بتحدد القيم المهمة بالنسبة لك، وبتاخد قرارات على أساسها: تشتغل كذا، ولا كذا، تشتري كذا، ولا كذا، تسافر هنا ولا هنا... إلخ، بتحس براحة، وبتبقى قراراتك في الحياة مناسبة لك ولشخصيتك وللـtrue self بتاعتك انت، مش قرارات مبنية على قيم الناس اللي حواليك.

الجميل في موضوع القيم دا، إنه مفيهوش صح وغلط.ماينفعش سندباد يحكم على باباه إنه غلط عشان عنده قيمة «الأمان» مثلا هي أعلى قيمة، ولا ينفع باباه يحكم عليه إنه غلط عشان عنده قيمة «المغامرة» هي أعلى قيمة. هما شخصيات مختلفة، وبالتالي ترتيب القيم بالنسبة لهم، ومعناها عندهم، وتطبيقها في حياتهم واختياراتهم، بيختلف.

الهدف من الخطوات دي هو زيادة وعيك بالحاجات المهمة بالنسبة لك فعلًا، من خلال تحديد أكتر خمس قيم مهمين في حياتك. القيم هي إجابة الأسئلة: إيه المهم بالنسبة لك في الحياة؟ بتستمتع بإيه؟ بتختار على أساس إيه؟ إيه الدافع ورا قراراتك؟ إيه المشاعر اللي بتدوَّر عليها واللي بتخلي الـtrue self بتاعتك مبسوطة؟ إمتى بتحس بالإشباع والإنجاز؟

وعيك وإدراكك لقيمك من خلال إجابتك على الأسئلة دي هو أول

ضلع في المثلث بتاع الشغف، هو أول خطوة في تحديد وجهتك والبصمة بتاعتك هي البوصلة اللي الـsocial self بتاعتك هتتعلم تبص عليها لما تتحط قدام اختيارات مختلفة في الحياة. هو الدافع اللي هتحطه قدامها وهي بتقرر وبتتحرك بكل ثقة في اتجاه الحياة المناسبة لك.. اللي هتشبعك وهتساعدك تسيب بصمتك في الدنيا.

نيجي لتاني كلمة في مثلث الشغف:

٢ـ نقـاط القـوة

إيه هي قوتك؟ قوتك مش بس بتكون الحاجة اللي انت بتعرف تعملها كويس، قوتك هي الحاجة اللي بتعملها كويس، وبتبقى مبسوط وعندك طاقة وانت بتعملها. المهارة اللي عندك أو الصفة اللي فيك اللي بتبقى منغمس ومنسجم وانت بتستخدمها. اللي بتطلع منك طبيعي وتلقائي جدًّا، وبتبقى واثق في نفسك ومبسوط ومبدع وانت بتستعملها.

سندباد مثلا كان عنده نقاط قوة واضحة جدًّا، أهمها سرعة البديهة، والجرأة، والإبداع، في حل المشاكل. راجل Problem solver في المقام الأول! كل مغامراته كانت بتبرز نقاط القوة دي أكتر من أي صفات تانية زي اللباقة مثلًا، أو الاحتواء، أو الحس الفني، أو الذكاء العاطفي، إلى آخره.

طيب ليه مهم تعرف نقاط القوة اللي عندك؟

نقاط القوة اللي عندك هي ممتلكاتك.. هي مدخراتك اللي بتستثمر فيها وبتسوَّق لنفسك من خلالها، وبتستغلها عشان تطور من نفسك وتسيب بصمتك وتأثر في غيرك.

يعني إيه الكلام دا؟

ارجع تاني للأسئلة اللي جاوبتها في الفصل الأول واحنا بنتكلم عن الطرق اللي الـtrue self بتاعتك بتقول لك بيها «أنا مبسوطة».. المرَّات اللي حسيت فيها بطاقة هُلامية، وحسيت فيها إنك منسجم جدًّا، وناسي

الوقت، ومش حاسس بالدنيا. كنت بتعمل إيه ساعتها؟ وكنت بتستخدم أنهي نقاط قوة عندك في الحاجة دي؟

إيه الحاجة اللي لما بتبدأ تعملها بتلاحظ تغيير للأحسن في طاقتك وإقبالك وتفاعلك وإحساسك، وحتى نبرة صوتك؟

إيه الحاجات اللي كنت بتحب تعملها وانت صغير، وما زلت بتتبسط دلوقتي لما تعملها؟ الكتابة مثلًا؟ الاستماع للغير؟ حكاية القصص؟ التعاطف مع الآخرين؟ حل المشاكل؟ تنفيذ الخطط؟ الاهتمام بالتفاصيل؟

افتكر صفاتك ومهاراتك وانت صغير، وغالبًا هتلاقي نقاط القوة عندك كانت طول عمرها موجودة فيك من زمان، بس جايز اتطورت أكتر مع الوقت.

طيب إيه الحاجات اللي بتتعلمها بسهولة؟ بتلقطها بسرعة؟ بتحس إنها مهارة ربنا مديهالك من غير مجهود كبير منك؟ التعلم السريع دا علامة على إن دي نقطة قوة عندك.

«أتمنَّى أن أقف أمام الله لأُخبره بأنِّي قد استفدت من كل المواهب التي وهبني إيَّاها»

(إيرما بومبيك).

أنا مثلًا من أصعب الحاجات اللي ممكن تعلمها لي، إني أرسم صورة بتفاصيلها الدقيقة. معنديش المهارة دي تمامًا. لكن في المقابل ممكن تعلمني نطق كلمة في لغة معرفهاش ولا عمري سمعتها قبل كدا، وأنطقها صح أسرع من اللي بيدرسوا اللغة بقى لهم مدة! دي نقطة قوة عندي من وانا طفلة.

لو مش جاي على بالك حاجة، فكَّر.. الناس بتقول إنك شاطر في إيه؟ شاطر في توصيل المعلومة؟ شاطر في احتواء مشاعر اللي قدامك؟ شاطر في التنظيم؟ شاطر في رسم الخطة؟ شاطر في تنفيذها؟ شاطر في الاهتمام بالتفاصيل؟ شاطر في الكتابة؟ الرسم؟ الحسابات؟ المهارات الاجتماعية؟ طب أنهي مهارات؟ الناس اللي بتحبك أو عارفاك كويس، شايفاك شاطر في إيه؟

لما جيت أقرا عن نقاط القوة وأنا بحضَّر للكتاب دا، عجبني جدًّا اختبار موجود أونلاين اسمه Strengths Profile.

الاختبار دا قسَّم أي نقطة قوة عند الإنسان لتلت عناصر:

١ـ إلى أي مدى إنت شاطر في استخدام القوة أو المهارة أو الصفة دي.

٢ـ إلى أي مدى استخدامها بيديلك طاقة ونشاط.

٣ـ إلى أي مدى إنت بتستخدمها أو بتهملها أصلًا.

وبناءً على التلت عناصر دي بتكتشف إنك:

١ـ عندك مجموعة من الصفات والمهارات اللي انت قوي وشاطر فيها، واستخدامها بيديلك طاقة ونشاط في يومك، وبتستخدمها كتير مش مهملها، أو غير مهتم بيها.

٢ـ عندك مجموعة تانية من الصفات أو المهارات اللي انت قوي وشاطر فيها، واستخدامها بيديلك طاقة ونشاط في يومك، لكن انت مش بتستخدمها كتير. مش بتستغلها في نفسك لسبب أو لآخر.

٣ـ عندك مجموعة تالتة من الصفات أو المهارات اللي انت قوي وشاطر فيها، بس استخدامها مش بيديلك طاقة ونشاط في يومك، بالعكس بتتعب وتجهد لما بتعملها، عشان كدا مش دايمًا بتستخدم المهارات والصفات دي.

٤ـ عندك مجموعة رابعة من الصفات أو المهارات اللي انت مش قوي ولا شاطر فيها، واستخدامها مش بيديلك طاقة ونشاط في يومك، بالعكس بيتعبك، وبرضه مش بتستخدمها كتير.

إيه الكلام الطلاسم دا؟!

خليني أشرح لك نتيجة الاختبار لما عملته على نفسي عشان الصورة توضح أكتر.

لما عملت الاختبار، أهم مهارة طلعت عندي في أول مجموعة كانت «الكتابة».

ـ الكتابة هي نقطة قوة عندي بعرف أستخدمها، بعرف أعبَّر عن نفسي وأفكاري بالكتابة عامة، من قبل حتى ما أبدأ أكتب كتب للناس.

ـ وفي نفس الوقت الكتابة من المهارات اللي بتديني طاقة في يومي، وبتخليني أحس بالنشاط والإنجاز والراحة.

ـ وفي نفس الوقت «الكتابة» نقطة قوة أنا بستخدمها كتير. بكتب بوستات على فيسبوك، بكتب خواطر لنفسي على تليفوني، بكتب كتير عامة.

من الآخر كدا «الكتابة» طلعت نقطة قوة عندي أنا مدركاها، وبحبها، وبستغلها. بحب أعبر عن أفكاري بالكتابة حتى لو مع نفسي.. ودي نقطة قوة ربنا مديهاني.

الصفة أو المهارة اللي طلعت عندي في المجموعة التانية هي «بناء العلاقات».

ـ أنا عمومًا شخصية اجتماعية بنسبة كبيرة، وبحب أتعرف على ناس جديدة، وبحب أعرَّف الناس على بعض، وعندي مهارات اجتماعية مش بطالة بتساعدني في دا.

ـ وفي نفس الوقت، الصداقات والمعارف والعلاقات الاجتماعية من الحاجات اللي بتديني طاقة في حياتي وبتغير لي مودي.

ـ بس الفكرة بقى إني مش بستخدم الصفة دي كتير. يمكن كنت بستغلها بشكل أكبر من سنين فاتت، بس مؤخرًا لسبب أو لآخر بقيت مش بتفاعل كتير مع الناس، ومش مهتمة بتكوين الصداقات زي الأول.

بالتالي «بناء العلاقات» يُعتبر نقطة قوة عندي، وبحبها وكل حاجة،

بس مش بستغلها. زي أما تبقى عندك شقة حلوة سايبها كدا، لا انت مأجرها، ولا عايش فيها.

الصفة أو المهارة اللي كانت في المجموعة التالتة عندي كانت «الشجاعة».

ـ الشجاعة صفة أنا قوية وشاطرة فيها.

ـ بس في نفس الوقت هي صفة بتتعبني وبتعملي مشاكل وإرهاق نفسي.

ـ بالتالي أنا أحيانًا بستخدمها، وأحيانًا لا، حسب الموقف.

الصفة الأخيرة اللي طلعت لي في رابع مجموعة هي «الفضول».

ـ أنا شخص معنديش فضول لـ معنديش أي خُلْق أعرف مين عمل إيه امتى. دي صفة أنا ضعيفة فيها.

ـ وبتتعبني وبترهقني.

ـ ومش بستخدمها.

هتقولي طب ما دي حاجة كويسة إنك مش حشرية، هقولك مش دايمًا بتبقى حاجة كويسة! أحيانًا بتبقى محتاج قليل من الفضول اللي يحمسك تشتغل لما تعرف أخبار المنافسين، أو مين حقق إيه، ومين نجح في إيه. أو تعرف حتى دواخل شخصية اللي قدامك قبل ما تثق فيه.. «الفضول» طلع عندي في المجموعة الرابعة اللي بتمثل صفات أنا ضعيفة فيها، ومش بحبها، ومش بستخدمها. وطبعًا أنا عندي نقطة ضعف تانية مثلًا اسمها «التفاصيل».. أنا بكره التفاصيل ومش شاطرة فيها وبترهقني.. وبالتالي بحب أستعين بحد يساعدني فيها.

الفكرة بقى في اختبارات القوة دي، مش إننا نحكم على الصفات دي حلوة، أو وحشة. الفكرة إنك تعمل تقييم لنفسك، زي اللي بيمسك ورقة وقلم ويشوف هو معاه فلوس كام في البنك، وأملاك إيه في البلد، وليه فلوس عند مين، وعليه ديون إيه لمين. بتعمل جرد كدا لمهاراتك وصفاتك.

المجموعة الأولى من الصفات المفروض إنك لما تعرفها، تحاول تستغلها جدًّا. دي نقاط قوة ربنا إدهالك عشان تعمل بيها حاجة. فيه ناس تانية

نقاط القوة بتاعتك دي عندهم نقاط ضعف، ودا طبيعي جدًّا! من حكمة ربنا إنه إدَّى كل واحد فينا نقاط قوة مختلفة عشان كلنا نستخدمها في حاجات مختلفة. لما تعرف إنك شاطر في حاجة، والحاجة دي بتبسطك، يبقى دوس بنزين، واستغل الصفة دي عندك عشان تسيب بصمتك.

المجموعة التانية برضه نقاط قوة ربنا إدَّهالك، بس انت مهملها، أو مش بتستخدمها كتير. فكر إيه الصفات والمهارات اللي في المجموعة التانية عندك، وحاول تستغلها أكتر عشان ماتبقاش مهارات مُهدرة.

المجموعة التالتة في الغالب بتبقى مهارات أو صفات اتعلمتها مع الوقت نتيجة مواقف الحطيت فيها. مهارات أو صفات انت شاطر فيها، بس هي متعبة ومرهقة بالنسبة لك.. فحاول تستخدمها بس لما تحتاج.

المجموعة الأخيرة نقاط ضعف عندك، وانت بتختار هتتصرف فيها ازاي، فيه ناس بتقرر إنها هتركز على الصفة الضعيفة دي وتحاول تكتسبها.. ودا حل ساعات بينفع وساعات لأ، لأن مفيش حد فينا معندوش نقط ضعف. مفيش حد شاطر في كل حاجة. لو انت شاطر في التخطيط، مش لازم بالعافية تبقى شاطر في التنفيذ والإدارة والتسويق وكل حاجة تانية. لو الصفة أو المهارة اللي عندك فيها ضعف، إنت حابب تكتسبها، يبقى جرَّب تتعلمها. ولو لأ، يبقى فكر هتعوضها ازاي، ممكن واحد يقرر يستعين بحد يشيل عنه ضعفه في الصفة أو المهارة دي، وهو يركز في الحاجة اللي هو شاطر فيها. هو مثلًا مش شاطر في الحسابات، فجاب حد يساعده في النقطة دي، وركز هو في تسويق المشروع نفسه. هي مثلًا مش شاطرة في حكي القصص، فكتبتها، وطلبت من حد تاني إنه يحكيها، وهكذا.

> *«حتى أعظم حيتان البحر ليس لديها أي قوة في الصحراء،*
> *اعرف نقاط تميُّزك، وركِّز عليها، وكُن قانعًا بنقاط ضعفك،*
> *واعمل على تقويتها»*
>
> (إبراهيم الفقي).

إيه أهم نقاط القوة عندك.. المهارات والصفات اللي انت شاطر فيها وبتديلك طاقة وبتستخدمها كتير؟

....

....

....

إيه أهم نقطة قوة في شخصيتك؟ العلامة المميزة؟ الـx-factor بتاعك اللي لو عايزة أختار أهم ميزة من بين كل مميزاتك، هقول فلان دا كذا؟ (زي ما نقول مثلًا سندباد أكتر حاجة مميزاه، أو ما يُسمى الـX-factor بتاعه، هو إنه بيحل المشاكل).

....

....

....

إيه المواقف والأنشطة اللي بتستخدم فيها المهارات دي؟

....

....

....

إيه التغييرات اللي ممكن تعملها عشان تستغل نقاط القوة عندك أكتر؟

....

....

....

إيه خطتك لتطوير مهاراتك أو نقاط القوة والضعف عندك؟

....

....

....

الضلع الأول في مثلث الشغف كان هدفه إنك تعرف القيم المهمة بالنسبة لك، واللي بتختار وبتقرر على أساسها. الضلع الثاني كان هدفه إنك تفهم ممتلكاتك كنقاط قوة وضعف في شخصيتك ومهاراتك، إنك تعرف إيه الصفات اللي بتميزك والمهارات اللي انت شاطر فيها ومحتاج تستخدمها، وإيه المهارات الخاملة عندك اللي محتاج تنميها وتبرزها، وإيه نقاط الضعف اللي محتاج فيها مساعدة.

وطبعًا الإنترنت مليان اختبارات كتير للقيم وللصفات والمهارات الشخصية، ممكن تستفيض فيها أكتر.

فاضل الضلع الثالث في مثلث الشغف:

٣ـ الاهتمامات

من نعم ربنا على البشر إنه زي ما خلى كل واحد فينا عنده نقاط قوة مختلفة عن التاني، خلى كل واحد فينا ليه اهتمامات مختلفة عن التاني برضه. وأكبر غلط تغلطه في حق البشرية، وفي حق نفسك انت شخصيًّا، إنك

تحاول تتبنى وتقلد اهتمامات اللي حواليك لمجرد إنهم ناجحين فيها، أو إن دي الموضة، أو دا المقبول أكتر اجتماعيًّا، أو أي سبب من الأسباب. ماتخليش الـsocial self بتاعتك ترتكب الجريمة دي في حق الـtrue self وتخليها تعيش حياة واهتمامات وأحلام ناس تانية.

> *«لا تحيَ حياة الآخرين.. فالوقت محدود»*
>
> (ستيف جوبز).

عشان تعرف «شغفك» محتاج، بعد ما تفكر في قيمك ونقاط القوة بتاعتك، إنك تشوف إيه هي اهتماماتك؟ إيه الحاجات اللي بتحس بحماس ناحيتها ورغبة إنك تعملها؟ إيه الشغلانات اللي تحب تجربها حتى لو من غير فلوس؟ إيه الكتب والمواضيع اللي بتحب تعرفها أو تقرا فيها؟ إيه الحوارات أو المشاكل اللي في العالم اللي بتشد انتباهك ونفسك يبقى ليك دور في حلها؟ إيه التجارب اللي نفسك تمر بيها؟ حاجة جديدة بتخلي عينك تلمع لما تشوفها، أو تسمع عنها، ونفسك تجربها.. حاجة كنت بتحب تعملها زمان وبطلت.. وهكذا.

الأسئلة دي مش الهدف منها إنك تحط خطة لحياتك، أد ما الهدف إنك تفتش جوا دماغك عن الحاجات اللي بتثير فضولك وبتبسطك. الهدف إنك تسأل الـtrue self: لو أنا شلت من عليكي أي ضغوط وأي خوف من الفشل أو عدم القبول، لو ضمنت لك إنك تنجحي.. هيبقى نفسك تعملي إيه؟ نفسك تجربي إيه؟ إيه اللي بيثير حماسك؟

....

....

....

عايزاك كمان تسأل الناس اللي حواليك.. خاصة بعد ما غيَّرت أعضاء البرلمان، وحطيت ناس تدعمك وتشجعك. اسأل الناس دي: «شايفيني شاطر في إيه؟ إيه أحسن استخدام ليا؟». شوف إذا فيه حد اقترح عليك إنك ممكن تبقى كويس في مجال معين، أو حاجة انت مافكرتش فيها قبل كدا.

....

....

....

افتكر كدا: عمرك منعت نفسك تجرب حاجة عشان تخيلت إنك مش هتعرف تعملها كويس؟

....

....

....

فيه حاجة معينة بتحس إنك ييجي منك فيها لو أخدت فرصة تجربها أو تتعلمها؟

....

....

....

فيه أي مهارات نفسك تكون عندك؟ مهارات اتمنعت من إنك تطورها لسببٍ ما؟

....

....

....

لو عندك اختيار تعمل أي حاجة في الدنيا، هتعمل إيه؟

....

....

....

الأسئلة دي هتفتّح لك دماغك عشان تعرف إيه ممكن تكون اهتماماتك، بس مهم جدًّا تعرف إن القصة دي بتاخد وقت. رحلة اكتشاف الإنسان لنفسه، أنا مين، وإيه القيم المهمة بالنسبة لي، وإيه نقاط القوة اللي عندي، وإيه اهتماماتي وشغفي.. دي عملية مابتجيش بجلسة واحدة مع كوتش، ولا كلمتين بنقراهم، أو تمرين بنعمله. القصة دي محتاجة مننا وقت ومجهود، وخلال الوقت دا بنحتاج نعمل حاجتين مهمين جدًّا:

١ـ نوطي الدوشة.

٢ـ نجرب.

يعني إيه الكلام دا؟

عشان أعرف أنا ربنا خلقني عشان أعمل إيه في الدنيا، محتاج أعرف نفسي كويس جدًّا. وعشان أعرف نفسي كويس، محتاج أقعد معاها كتير لوحدنا من غير دوشة. إحنا أغلب يومنا ووقتنا وحياتنا بنقضيها وسط دوشة الناس.. العيلة.. الصحاب.. المعارف.. الشغل، وهكذا. والناس حلوة وجميلة، ومانستغناش عنهم وكل حاجة، بس احنا ـ شئنا أم أبينا ـ بنتأثر بيهم وبرأيهم وبنظرتهم وتجاربهم وتوقعاتهم مننا طول الوقت. ودي مش حاجة وحشة في المُطلق، بس هتأثر سلبًا على علاقتنا بالـtrue self لو ماتعودناش نفصل ونقعد مع نفسنا نفلتر الدوشة اللي حوالينا.

والفصلة دي مش معناها إني أقعد لوحدي في البيت وأنا فاتح فيسبوك وإنستجرام وواتساب، وشغال رغي. السوشيال ميديا على أد الدور العظيم اللي بتلعبه في التواصل الاجتماعي والتوعية، وحتى البيزنس، إلا إنها مصدر

للدوشة برضه. التواصل السريع المباشر المستمر مع العالم اللي حواليك بيخليك-لو مش مركز-تفصل من العالم اللي جواك، اللي عنده إجابة السؤال: «أنا موجود في الدنيا عشان أعمل إيه؟».

بالتالي مهم جدًّا أثناء رحلتك لاكتشاف شغفك، إنك توطي الدوشة من حين لآخر. وحتى لو انت خلاص عرفت شغفك وشغال، وكله تمام، برضه محتاج توطي الدوشة كل فترة. شوية وقت كل يوم ولا حتى كل أسبوع تقعد فيهم مع نفسك بعيد عن الناس والآراء والأفكار والتوقعات، وتعيد ترتيب أوراقك وتظبيط بوصلتك.

> *«أعتقد أنهُ من الجيِّد قضاء بعض الوقت بمُفردك، فعندما تكون وحيدًا ستعرف عن نفسك أكثر، دون تأثير من أي شخص آخر»*
>
> **(أوسكار وايلد).**

إيكهارت تول في كتابه The Power of Now كان بيشبِّه العقل اللي مليان دوشة بالبحر اللي موجه عالي، لدرجة إنه مخليك مش شايف اللي تحت الميَّه. لو البحر هِدِي، والموج سِكن، ساعتها بس ممكن تشوف عمق البحر والسمك اللي فيه.

فيه ناس بتسكِّن موج البحر اللي جوا دماغها بالتأمل، أو الـmeditation. وبالرغم من إن أنا واحدة من الناس اللي تركيزي ضعيف جدًّا وعندي فرط حركة بتخلي بتوع الـmeditation بيبقوا عايزين يقتلوني، إلا إني عارفة إنها بتنفع فعلا ناس كتير جدًّا. ممكن تجرب أكتر من تكنيك للتأمل، لحد ماتحس إنك بقيت بتعرف توطي الدوشة اللي حواليك واللي جوا دماغك.

اعمل اللي تحبه عشان تفصل.. المهم توطي الدوشة ☺.

النقطة التانية اللي في غاية الأهمية، واللي ناس كتير جدًّا بتغفل عنها، إنك لازم تجرب! لأ، محتاجة أقولها بصوت أعلى من كدا.. لااااااااااااازم تجرب! ملهاش أي حل تاني غير التجربة. سندباد كان عمره ما هيعرف إذا كان هو فعلًا عايز يبقى بحَّار ولا لأ، من غير ما يجرب ويحوِّش فلوس ويطلع رحلة واتنين وتلاتة! لو واحد نفسه يبقى سبَّاح وراح جاب كتب عن تعليم السباحة واتفرج على فيديوهات الدنيا في السباحة واشترى أحسن مايوهات في العالم، بس ماجربش ينزل الميَّه يعوم، مستحيل هيبقى سبَّاح! لااااااااازم تجرب.

«لا يمكنك عبور البحر بمجرد الوقوف والتَّحديق في الماء»
(رابندراناث طاغور).

لو طلعت من الأسئلة اللي فاتت بحاجة أو اتنين بيشدوك، حاسس إنك مهتم بيهم، ونفسك تجربهم.. فمفيش حل سحري يخليك تعرف وتتأكد إن هو دا شغفك، واللي انت موجود في الدنيا عشان تعمله، غير إنك تجرب تعمله! تجرب تعمل أنشطة جديدة، تقرا في مجالات جديدة، تعرض نفسك لتجارب جديدة، أماكن جديدة، تقابل ناس جديدة، وهكذا. طول ما انت ماشي جنب الحيط، ومش بتجرب حاجات جديدة، عمرك ماهتعرف قدراتك، ولا اهتماماتك، ولا شغفك. التجارب هتخليك مع الوقت تعرف إنت شاطر في إيه، وإيه اللي مش سكتك تمامًا. هتخليك تغير تفكيرك عن نفسك.

> «كُن شُجاعًا، خاطِر؛ فلا بديل عن خوض التجربة»
> (باولو كويلو).

فيه ناس بتتخيل إنها معندهاش أي مهارة أو نقطة قوة مميزة، لحد ما بتعرض نفسها لتجارب جديدة وتكتشف مهارتها فيها. فيه ناس بتتخيل إنها ملهاش شغف محدد ومفيش حاجة بتثير اهتمامها، لحد ما تتعرف على ناس مختلفة وتتشد لحاجة هما بيعملوها. في ناس بتعيش مقتنعة إنها مش هتبقى شاطرة في حاجة معينة نفسها تجربها، لحد ما بتجربها فعلًا، وتلاقي نفسها اتعلمتها بسرعة. فيه ناس بتخاف تجرب لحسن تفشل، لحسن الناس هتشمت فيها، لحسن هيبقى شكلها وحش، لحسن هتخسر فلوس، لحسن مليون سبب وقصة بتقولها لنفسها عشان ماتجربش. محدش بيقولك اتهور وخد قرارات هوجائية غير محسوبة، بس لازم تجرب! الشغلانة اللي نفسك تشتغلها، لازم تجربها حتى لو على نطاق صغير. تطوَّع فيها، ساعد حد بيشتغلها ولازمه فترة، جربها في صحابك لو ينفع.. بس لازم تجربها!

فيه حاجات في حياتي ـ أنا وكل الناس اللي حواليا ـ كنا مقتنعين تمامًا إني هبقى عظيمة فيها، لحد ماجربتها واكتشفت إنها مش سكتي خالص! حاولت فيها كذا مرة، مش بتاعتي! وفيه حاجات تانية أنا مكنتش متخيلة إني هعرف أعملها أصلًا، وانطلقت فيها لما جربتها. التجربة هتساعدك تعرف نقاط قوتك وضعفك. الحاجات اللي تدوس فيها والحاجات اللي مهما كانت عظيمة، هي مش بتاعتك.

فيه ناس مابتحبش تجرب أي حاجة غير لما تبقى عارفة ومتأكدة إنها هتنجح فيها، وعندها إجابة على كل تساؤل وكل احتمالية ممكن تحصل.. ودا شيء مش واقعي تمامًا! مهما أخدت بالأسباب وعملت خطط، واستخرت، واستشرت، وبحثت، واتشقلبت قبل ماتعمل أي حاجة في

الدنيا، إنت مش هتعرف إيه اللي هيحصل فعليًّا غير لما تجربها! لو نفسك تجرب تسافر لوحدك مثلًا، مش هينفع تقول أنا مش هسافر غير لما ابقى ضامن تمامًا إني هتبسط، ومش هزهق، ومش هعيا، ومش هتوه، ومفيش حاجة وحشة هتحصل لي. يبقى عمرك ماهتسافر! مهما عملت خطط، وارد جدًّا إن أي حاجة ممكن تحصل.. ودا جزء من التجربة البشرية اللي ربنا بيحطنا فيها! قيس على كدا مشروع نفسك تدخل فيه، دراسة نفسك تدرسها، لغة نفسك تتعلمها وهكذا. حاول تجرب على نطاق مفيهوش خساير كبيرة، بس لازم تجرب لو عايز تكتشف نفسك!

«المرء لا يعرف النتيجة سوى من خلال التجربة»

(سوفوكليس).

لو الأسئلة والأفكار دي ماساعدتكش تكتشف اهتماماتك، جرَّب تروح مكتبة من المكتبات وتتجول بين الرفوف والأقسام، من غير مايكون عندك نية مسبقة إنك تختار كتاب معين، أو موضوع معين. لف لفة كدا وحاول تحس إذا كان فيه كتب أو مواضيع بتشدك أو بتجذبك. الانجذاب دا نوع من أنواع الفضول اللي كان عندك وانت طفل. ممكن تحس إنك عايز تتجاهل الإحساس دا عشان مش فاهم الموضوع اللي شدَّك هيفيدك في إيه، بس اوعى تتجاهله. اختار خمس كتب تكون اتشديت ليهم أكتر من غيرهم، خدهم واقعد على ترابيزة، وابدأ تصفحهم، وحاول تفكر إيه اللي لفت انتباهك فيهم.

أحيانًا هتحس إنك مهتم ومشدود لكتاب كامل على بعضه، وأحيانًا هتلاقي أجزاء معينة، أو معلومات معينة من الكتاب هي اللي بتشدك. اكتب

ملاحظاتك عن الحاجات اللي شدتك وشوف لو الـtrue self بتقترح عليك تجرب حاجة معينة.

كدا إحنا اتكلمنا عن تلات مصطلحات مهمين جدًّا في اكتشاف الشغف بتاعنا: القيم المهمة بالنسبة لنا، ونقاط القوة والضعف عندنا، والمواضيع والأنشطة اللي بتثير فضولنا واهتمامنا.. فاضل إيه؟

أسئلة متكررة

Ken Robinson في كتابه Finding Your Element ناقش بعض الأسئلة المتكررة جدًا في موضوع الشغف دا:

س: واط إيف أنا معنديش شغف أصلًا؟

ج: فيه ناس كتير ماتعرفش إيه الشغف بتاعها. وفيه ناس كتير حصل لها مشاكل وأزمات في حياتها خلتها فقدت الاتصال بمشاعرها والـtrue self بتاعتها. وفيه ناس بتحب حاجات كتير مختلفة وعندها اهتمامات ملهاش علاقة ببعض. كل دا عادي. بس مفيش حد معندوش شغف! مفيش حد معندوش حاجة هو بيحبها ومهتم بيها. فلو انت لسه مالقتش الحاجة دي، دا مش معناه إنك معندكش شغف أصلًا! دا معناه إنك محتاج تكمل تدوير وتوسَّع أفقك وتجرب حاجات مختلفة وتراقب نفسك.

س: واط إيف شغفي كان في حاجة أنا معنديش مهارة عظيمة فيها؟

ج: المهارة شيء مهم وجميل جدًا.. بس لو انت بـ«تحب» حاجة ومشدود لها ومهتم بيها، هتلاقي نفسك عايز تتعلمها وعندك صبر عليها وبتطور نفسك فيها، وممكن تعدي حد عنده المهارة من الأول، بس مش بيبذل ربع مجهودك! وعلى فكرة بالتجربة إنت ممكن تكتشف إنك كنت مستقل بمهاراتك أصلًا، أو حاطط توقع غير واقعي على نفسك. واحدة تبقى بتحب الرسم مثلًا، وعندها توقع إن من أول أو تاني رسمة المفروض تبقى لقطتها، وبقت رسامة عظيمة. وممكن تكون بتقارن نفسك - وانت يادوب لسه بتبدأ - بحد بقى له سنين في المجال وبتقول: «أنا مش شاطر زي فلان».. ومش واخد بالك إن شطارته اللي انت شايفها دي نتاج مهارة ومجهود ووقت وخبرة إنت كمان لو ركزت ممكن تجيبهم. الفكرة في الآخر إنك لو بتحب اللي انت بتعمله، حاول تركز إنك تستمتع بيه وتتطور فيه، مش إنه يبقى مصدر ضغط وجلد ذات في حياتك!

> *«النجاح ١٪ موهبة، و٩٩٪ جُهد»*
>
> **(توماس إديسون).**

س: واط إيف اللي بحبه دا حاجة مُضرة؟ حاجة مؤذية؟ حاجة غلط أخلاقيًّا؟

ج: بالعقل كدا، مستحيل الحاجة اللي ربنا خلقك عشان تعملها تكون حاجة مؤذية أو غلط أخلاقيًّا. فكرة إن كل واحد فينا يكون له بصمة في الدنيا، قايمة أصلًا على فكرة النفع المتعدي وعمارة الأرض.. إن كل واحد يكون بيساهم في سعادة وتطوير الناس اللي حواليه. بالتالي مستحيل يكون شغفك في حاجة تدمر ماتبنيش! لو لقيت إن الحاجة اللي بتحبها مؤذية، ماتعملهاش. كمِّل تدوير، ومع الوقت هتعرف إنها مكانتش بصمتك أبدًا!

س: حلو أوي موضوع الشغف دا، بس لو كل واحد فينا لقى شغفه.. مين اللي هينضف الحمامات؟ مين اللي هيلم الزبالة؟ مين اللي هيقفل الكراتين في المصانع؟

ج: الحقيقة فيه ردّين على السؤال دا. الرد الأول: إن التنوع الرهيب في الشخصيات والأفكار والمشاعر والاهتمامات اللي ربنا خلق البشر بيهم، يخلينا نتردد شوية قبل مانحكم إن اللي بيعمل الشغلانات دي، شخص مجبور عليها مش بيحبها! إحنا مختلفين عن بعض، وأكتر حاجة في الدنيا إنت بتكرهها، ممكن تبقى أكتر حاجة في الدنيا حد تاني بيحبها!

الرد التاني كمان إن مش كل الناس بتعرف تجمع بين «شغفها» و«مصدر دخلها».. ممكن حد يكون بيشتغل شغلانة مش بيحبها، بس بيقضي وقت في يومه ولا حتى أسبوعه بيعمل الحاجة اللي بيحبها بعيدًا عن شغله. ممكن يبقى شخص بيقفل الكراتين الصبح عشان دا أكل عيشه، وبالليل بيرسم،

أو بيكتب شعر، أو بيتعلم لغة.. عادي جدًّا.

س: أعرف ازاي إني لقيت شغفي؟

ج: إنك تلاقي شغفك دا عامل زي قصة الحب كدا. فيه ناس الحب بالنسبة لهم بيبدأ من النظرة الأولى. سمع عن حاجة، قرأ حاجة، جرب حاجة مرة واحدة بس.. وقع في غرامها.

وفيه ناس تانية الحب بالنسبة لهم بياخد وقت أطول. تجربة ومحاولة كام مرة، لحد مايبدأ يتشد للحاجة دي ويحبها.

وممكن تكتشف إن شغفك في حاجة جديدة عمرك ما جربتها قبل كدا. وممكن تبقى حاجة انت بتعملها بقى لك فترة وانت مش واخد بالك، وفجأة حبتها. زي اللي فجأة حب بنت خالته ولّا واحدة يعرفها كويس من زمان.

الفكرة إنك تسمع الـtrue self بتاعتك وتفضل متواصل معاها وتجرب اللي هي بتقترحه عليك، ولو في نطاق صغير. إيه هو شغفك وهتعرفه إمتى والقصة دي هتاخد وقت أد إيه؟ دي حاجة محدش هيعرف يجاوب لك عليها.

لما بتسعى إنك تفهم نفسك وبتجري ورا الحاجات اللي بتحبها، بتلاقي أبواب اتفتحت ماكنتش عامل حسابها.. فرص مكنتش تتخيلها.. ناس عندهم نفس شغفك بقيت تجذبهم في حياتك.. أيادي خفية وحكمة من ربنا بتعلمك، وبتديلك دروس، وبتبعدك عن حاجات، وبتقربك من حاجات، وبتوصلك في الآخر إنك تحس إنك «عايش» بكل ما تحمله الكلمة دي من مشاعر سعادة ورضا وحزن وألم، وكل المشاعر الإنسانية.

هنرجع ونقول إن الشغف، أو الغاية من وجودك، مش حاجة بتكتشفها في يوم ولا اتنين، دي رحلة وطريق بياخد وقت ومجهود. وزي ما أي طريق سفر بيبقى فيه علامات تطمنك إنك ماشي على الطريق الصحيح حتى لو لسه ماوصلتش، الطريق لمعرفة شغفك والغاية من وجودك هو كمان ليه علامات بسيطة بتعرفك إنك ماشي صح.

زي إيه؟

هتلاقي نفسك بتعمل حاجات بتحبها وبتبسطك.

هتلاقي عينك بتلمع وانت بتعملها.

هتلاقي عندك طاقة وقدرة أكبر إنك تصحى من عز نومك عشان تعمل الحاجة دي.

هتلاقي نفسك مش فارق معاك كتير تبقى إنت اللي في الوجهة وتحت الضوء، ولا انت اللي في الكواليس.. المهم تحط بصمتك.

هتلاقي نفعك تعدَّى لناس تانية غيرك.

هتلاقي نفسك حابب اللي بتعمله وعندك طاقة فيه، حتى لو العائد المادي منه قليل، أو مش موجود.

هتلاقي نفسك بتعمل الحاجة دي بإبداع وإحسان، مش مجرد تأدية واجب.

هتلاقي نفسك منطلق، ورأي الناس وتخويفهم ليك مش بيوقفك كتير.

هتلاقي نفسك حاسس من جواك إنك بتعمل الحاجة دي لربنا، وبتراعيه فيها، ومعتبرها عبادة، لأنك مقتنع إن دي البصمة اللي ربنا خلقك عشان تسيبها.

دي كلها علامات عايزاك تلاحظها في حياتك عشان وراها رسالة تنبيه إن هنا فيه شغف، هنا فيه بصمة، هنا فيه دور ربنا عايزك تعمله، وبيساعدك عليه بالمشاعر الحلوة دي ☺.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

الفصل الخامس

الخطة وتنظيم الوقت

«حان الوقت لتعيش الحياةَ التي تدور بخيالِك»

(هنري جيمس).



شهرزاد !
ذا مومنت

الليلة الخامسة

وصل الموكب إلى مكان الصيد، وشرع شهريار في تجهيز مُعدَّاته، فتفاجأ..

ـ إيه دا يا شهرزاد؟!

ـ إيه؟ فيه إيه؟

ـ إيه اللي انتي جاياباه في شنطة السفر دا؟

ـ دي شوية مستلزمات بسيطة كدا.

ـ مستلزمات إيه؟! تونة؟ حد ياخد علب تونة واحنا أساسًا طالعين رحلة صيد!

ـ عشان بجوع بالليل، ومش هقومك تصطاد لي يعني!

ـ وإيه دي؟! واخدة معاكي أسلحة؟! هتقتليني وأنا نايم يا شهرزاد؟!

ـ أسلحة إيه بس؟! دا مقوار! مقوار عشان لو هنعمل محشي كوسة أو بتنجان أو...

ـ محشي إيه اللي هنعمله واحنا في موكب ملكي يا بني آدمة؟! إنتي عمرك ما سافرتي قبل كدا؟!

ـ لأ، بروح شرم على طول، بس بنقعد كل مرة في النفق كتير، فبطلع المحشي بقا، وهاتك يا تقوير!

ـ تقوير؟! وإيه البتاع دا؟

ـ دا لزق Double Face.. احتياطي لو حاجة في الكارتَّة اتخرمت، ولا طلع علينا ديابة، واحنا يا ناس غلابة!

ـ طب بغض النظر عن الكارتَّة اللي هتلزقيها لو اتخرمت! هتحاربي الديابة باللزق يا شهرزاد؟!

ـ لأ، هنربطهم ونلزقهم في بعض!

- لزقك عفريت يا شيخة! أنا إيه اللي خلاني أوافق أخدك معايا بس؟! هو فين مسروووور؟!

- عايزه ليه بس؟! مسرور داخ من الطريق وبيرجَّع.. سيبه دلوقتي!

- وفين أمي؟ مولاتيييي يا ست الحبايب؟!

- مامتك من ساعة ما صحيت وهي مفيش على لسانها غير كلمة «مفيش وقت!»، أقولها شوفي يا طنط الشمس حلوة ازاي تقولي: «مفيش وقت نبص على الشمس!».. تحبي يا طنط اعملك بيض بالبسطرمة يجنن؟ تقولي: «مفيش وقت نضيف البسطرمة على البيض!».. هو إيه حكاية مفيش وقت دي يا شهرور؟

- هي ماما طول عمرها كدا، مابتحبش تضيع وقت!

- وهو فين تضييع الوقت في إنها تستمتع بالجو والأكل الحلو؟ هي مش دي رحلة برضه وكدا؟

- هي ماما بتشوف أي حاجة ملهاش علاقة بشغل المملكة، تعتبر تضييع وقت! إنتي ماشفتيش اتحايلنا عليها أد إيه عشان تسافر معانا؟

- صحيح! دي مارضيتش تطلع غير أما الوزير فخريار طلع معانا عشان يكملوا شغل في الموكب! بس هي ازاي عايشة كدا؟ دي مش عيشة أبدًا!

- وليه ماتكونش هي اللي صح؟ ليه ماتكونش بتحاول تركز على الحاجات المهمة؟

- عشان الحاجات المهمة يا شهريار ماينفعش نلخصها في الشغل. الحاجات المهمة هي الحاجات اللي بتساهم في رؤية الإنسان لحياته كلها، وبتضيف لها معنى. والإنسان مش شغلانته بس! الإنسان ليه أدوار كتير بيلعبها: أب، أخ، زوج، ابن، بني آدم عامة ليه حق على نفسه.

- ممكن برضه.. كفاية رغي بقى، ويلا عشان ناكل!

جلست الملكة افتخاريار على رأس المائدة، حيث وُضِعَ أمامها كل

ما لذ وطاب من المأكولات الشهية. دخل شهريار ومن ورائه شهرزاد في توتر وارتباك، قبّلا يدها، ثم جلسا يشاركانها الطعام.

ـ اتأخرتوا ليه؟

قالت افتخاريار في حزم..

ـ معلش يا أمي، شهرزاد أصلها كانت بتركب رموش، وكانت...

ـ رموش؟! الصبح بسطرمة، ودلوقتي رموش؟! مفيش وقت للكلام دا يا شهرزاد! ركزي في المهم!

ـ صح يا طنط، الواحد المفروض يركز في المهم.. بس أنا كنت جاية اتفسح مع حضرتك وشهريار، فالمهم بالنسبة لي في الرحلة دي إننا نتبسط كلنا، ونقضي وقت لطيف مع بعض.

ـ مفيش وقت للانبساط والوقت اللطيف! الواحد يركز في شغله وبس، هو دا الانبساط!

ـ بس يا طنط...

قاطعها شهريار محاولًا تغيير الموضوع:

ـ ست الحبايب.. شهرزاد عندها قصص مسلية جدًّا.

ما تحكيلنا يا شهرزاد قصة منهم كدا واحنا بنتعشا.

ردت شهرزاد بكل حماس:

ـ أمر مولاي.. بسم الله الرحمن الرحيم.. وبه نستعين.. وحصوة في عين اللي ما يصلي على النبي..

همست افتخاريار في أذن ابنها:

ـ إيه يابني الجوازة دي؟ دي ناقص تغني مهرجانات! قمر الزمان تربيته بلدي أوي!

ـ هسألكم سؤال الأول: شوفتوا فيلم click بتاع آدم ساندلر أكيد، صح؟

نظر إليها شهريار وأمه في ذهول.

ـ يا جماعة مش معقول، ساعدوني شوية! دانا لو وقّفت أي طفل في المملكة وسألته هلاقيه شافه أكيد!

طيب خلاص، سيبوني أرتجل! كان فيه راجل اسمه أيمن، متجوز ومخلف ولد وبنت، وبيشتغل مهندس في شركة. أيمن دا كان مركز في شغله جدًّا جدًّا، وبيفكر فيه طول الوقت! في يوم من الأيام، أيمن سند راسه على السرير كدا وكان مهموم أوي أوي!

ردت افتخاريار في فضول:

ـ مهموم ليه بقى؟

ـ كان عمال يفكر في شغله، ومديره، والترقية اللي نفسه فيها، وعمال يقول لنفسه أنا محتاج أركز أكتر وأكتر على الشغل عشان أنجح وأحقق كل اللي أنا عايزه.

ـ شاطر.. مش قاعد يركب رموش، وياكل بسطرمة!

ـ المهم يا طنط، وهو بيفكر ومهموم كدا لقى إعلان قدامه عن راجل بيبيع ريموت سحري.

ـ إيه الريموت السحري دا؟!

ـ جهاز كدا فيه زراير بيخليكي تتحكمي في الزمن، تجرّي أوقات معينة إنتي مش حاباها.. تروحي لوقت معين إنتي نفسك فيه.. تعدّي مواقف معينة شايفاها ملهاش لزمة، وهكذا.

ـ إيه الجهاز المُبهر دا؟! دا يحل لي مشاكل كتير جدًّا في حياتي! حلو دا، هاتلنا منه!

ـ ما شاء الله، دا ابنك طالع لك بالظبط! المهم آدم ساندلر.. قصدي أيمن أيمن، انبهر زي حضرتك كدا يا طنط فخ فخ.. وراح جري اشترى الريموت! مسك أيمن الريموت في إيده وراح مجرّي كل خناقاته اللي لسه هتحصل مع مراته.. كل الطلبات اللي ولاده هيطلبوها منه.. وفضل يعدّي يعدّي يعدّي لحد ما وصل للترقية بتاعته. أول ما وصل للترقية اتصدم إنه عدّى سنة كاملة من حياته!

رد شهريار:

ـ وإيه اللي يصدم في كدا؟ ما هو كان نفسه يترقى، واترقى فعلًا!

ـ حقيقة.. بس في خلال السنة دي، المشاكل بينه وبين مراته زادت جدًّا لدرجة إنه بعد ما الوقت دا عدّى، لقى نفسه بيروح معاها لدكتور نفسي عشان يساعدهم! مش بس كدا! حتى ولاده، بطلوا يطلبوا منه حاجة، وعلاقتهم بيه بقت متوترة جدًّا!

قال شهريار وافتخاريار في نَفَس واحد:

ـ وبعدين؟

ـ زعل أيمن على اللي حصل مع ولاده ومراته، بس الحاجة اللي فرحته إنه لقى مديره بيقوله إنه هيستقيل من الشغل.. وإن أيمن يقدر ياخد مكانه.. ولو شد حيله شوية كمان ممكن يبقى مدير الشركة كلها!

شهريار:

ـ lovely!

ـ طبعًا أيمن انبهر وماصدَّق! هو أهم حاجة عنده الشغل زي ما قلت لكم. مسك أيمن الريموت وراح دايس على الزرار عشان يروح للوقت اللي هيبقى فيه مدير الشركة كلها! وهوووووب لقى نفسه عدّى عشر سنين المرة دي!

ـ عشر سنين! دا أكيد بقى واحد تاني!

ـ حقيقي! لقى نفسه تخن جدًّا جدًّا بشكل رهيب! لقى مراته تعبت منه واتطلقت واتجوزت واحد تاني! لقى ولاده أخلاقهم بقت وحشة جدًّا وقريبين لجوز مامتهم أكتر منه! لقى أبوه مات وهو ملحقش حتى يقعد معاه!

ـ قلب أمه!

ـ آه والله يا طنط، حاجة كدا غم الغم! دا كمان اتفزع وجاله جلطة في قلبه من الصدمة وأغمى عليه!

انفجرت افتخاريار في البكاء.

قال شهريار:

ـ جلطة وصدمة وأغمى عليه! ليه كل دا؟!

ـ عشان حس إن العمر جري بيه وفاتته كل الحاجات المهمة اللي بتدي للحياة معنى وسعادة! عاش كل همّه شغله ونجاحه، واكتشف انه وهو بيطلع سلم النجاح دا، داس على علاقته بمراته اللي بيحبها، وأهمل ولاده وحبايبه، وماهتمش بأبوه حتى في آخر أيامه.. وأهمل نفسه هو شخصيًّا لحد ما تخن ومِرِض!

نظر لها شهريار في تأثر وسألها:

ـ طب مش هو اللي كان عايز كدا؟

ـ آه.. بس اكتشف إنه كان إنسان مش متوازن، ورؤيته وأولوياته مش مظبوطة! بس خلاص بقى كله رااااح، كله ضاااااع، كله اتكسر، كله اتغير (بصوت الفنان هاني شاكر).

قالت لها افتخاريار:

ـ كمِّلي يا فنانة!

ـ أيمن أغمى عليه، راح الريموت، اللي بقى مبرمج إنه يعدِّي الأوقات الصعبة، عدَّى لأيمن خمس سنين كمان! وهوووووب لقى نفسه في فرح ابنه!

شهريار:

ـ أخيرًا، حدث حلو!

ـ اتبسط أيمن إن ابنه بيتجوز.. بس يا خسارة اكتشف إنه مايعرفش مرات ابنه، ولا عنده أي ذكريات حلوة مع عيلته! حاول أيمن المرة دي يتخلص من الريموت اللي دمَّر له حياته دا، وجه يرميه، لقى الريموت بيقوله: «أنا ملك الموت يا أيمن.. خلاص انت حياتك خلصت ومفيش رجوع بالزمن لورا».

قالت افتخاريار في فزع:

ـ كبد أمه.. مااااات الواد؟!

ـ هو حضرتك ليكي أي صلة قرابة بطنط شوشو صاحبة ماما؟!

ـ لأ، ليه؟!

ـ حاسة فيه تلاصق روحاني في إحساس الدراما بينكم!

ما علينا.. لأ يا طنط مماتش! صحي لقى نفسه سقَّط وهو نايم، وكان كل دا بيحلم!

ـ بيحلم؟!

ـ آه والله.. بس كان حلم قاسي جدًّا صحي منه بقى إنسان تاني بياخد باله من شغله وبيته ومراته وولاده وأهله وصحته، وبيستمتع بحياته! إنسان بينظم وقته كدا، وعنده خطة لحياته كلها، مش شغله بس!

ابتسم شهريار قائلًا:

ـ حلوة القصة دي يا شهرزاد، كيفتني!

فردت أمه في غضب:

ـ حلوة إيه إنت كمان؟! كل دا كان بيحلم؟! تصدقي وتآمني بالله؟ إنتي مستفزة وضيعتي لي وقتي!

ـ المورااااال يا طنط، المورااااال!

ـ مورال إيه جلك مورال أما يشتّحك! سيب لي أنا الطلعة دي يا شهريار.. يا مسروووووور!

ـ يا طنط شوشوووو.. سيبيني لبكرة الله يخليكي!

مفيش وقت!

عمّالة يا هبة تقولي لنا جربوا، واهتمامات، وخطط، وأنشطة، وتطوير، وقصص طويلة وعريضة! مفيش وقت للكلام دا! أنا مش لاقي وقت أنام.. مش لاقي وقت آكل وأسدّ احتياجاتي الأساسية في الحياة.. مش لاقي وقت أقرا كتابك أصلًا عشان ألاقي وقت أطبّق كل اللي فيه دا!

طبعًا مسألة الوقت وتنظيم الوقت والمحافظة على الوقت، إلى آخره، إلى آخره.. من أكتر المواضيع اللي بتوتّر الناس، بالذات في العالم السريع جدًّا اللي احنا بقينا عايشين فيه دا! كلنا بقينا بنجري حوالين نفسنا على طول، وحسّين إننا عايزين ٤٨ ساعة فوق الـ٢٤ ساعة عشان ننجز الحاجات اللي نفسنا نعملها، وعلى طول بنشتكي إننا مش بنهمد أبدًا، ومع ذلك مش بننجز بالقدر اللي يرضينا برضه! وبنشتكي إننا نيجي نركز على حاجة نقصر في التانية، نيجي نظبط الجاكت البنطلون يبوظ، وعمالين نلف في الدايرة المغلقة اللي بتضغطنا دي.. بلا أي تغيير!

ازاي أنظم وقتي؟ أعمل جدول، ولا أشتري النوتة بتاعة أول كل سنة دي، ولا أعمل حاجة تفكرني على التليفون، ولا أقلل ساعات نومي، ولا أروح فين، وآجي منين؟

مبدئيًّا كدا، وقبل ما ندخل في الخطط والتنظيم، خلونا نتفق على حاجة: كل واحد في الدنيا دي ربنا مديله نفس الـ٢٤ ساعة بتاعة الناس كلها، الفرق الجوهري بين واحد بينجز وبيحقق أهداف، وواحد تاني لأ، هو اختيار كل واحد فيهم هيعمل إيه بالـ٢٤ ساعة دول!

يعني إيه؟

البني آدم من ساعة مابيكبر، وبيوعى على الدنيا، وبيتحوّل من طفل معتمد على أهله، لشخص عاقل ومسؤول عن حياته.. بيفضل كل يوم وكل دقيقة وكل مرحلة في عمره بياخد قرارات: «هقضي اليوم دا، الدقيقة دي، الفترة دي.. بعمل إيه في حياتي؟». كل يوم بنقرر هنستخدم وقتنا ازاي، وكل يوم «بنعيش» نتايج القرارات دي.

> «كل لحظة تطرح على الإنسان موقفًا، وتتطلَّب منه اختيارًا بين بدائل..
> وهو في كل اختيار يكشف عن نوعية نفسه، وعن مرتبته ومنزلته،
> دون أن يدري»
>
> **(د. مصطفى محمود).**

طبعًا قرارك بإنك تختار تعمل «أ» ولا «ب» النهارده ممكن يكون سهل، أو على الأقل واضح، لو الفرق بين «أ» و«ب» كان إن «أ» اختيار صح أو كويس أو لمصلحتك، و«ب» اختيار غلط أو وحش أو مُؤذي. تحب الفترة دي في حياتك تستغل وقتك بإنك تلعب رياضة ولا تدمن مخدرات؟ سؤال إجابته واضحة - أيًّا كان إنت هتعمل إيه في الآخر - بس الأكيد إنك مش هيكون عندك لبس في أنهي اختيار أولى، أو أهم لحياتك. الاختيار هنا أبيض وإسود، واضح جدًّا، ومحدش هيلتبس عليه الصح من الغلط فيه.

إنما التحدي الحقيقي اللي بيواجهنا في قصة تنظيم الوقت، هو إننا أغلب الوقت مش بنحتاج نختار بين حاجة حلوة وحاجة وحشة، إحنا بنحتاج نختار ما بين حاجتين الاتنين كويسين، لكن إحنا مش عارفين نركز على مين فيهم.

«أركز الفترة دي في حياتي على إني أكتب كتاب جديد، ولا إني أقدم في الجامعة وأدرس ماجستير، ولا إني أحضَّر الكورس الفلاني اللي بقالي فترة بذاكره؟».

«أركز دلوقتي إني أفتح فرع جديد لشغلي، ولا إني أعمل سيستم يحل مشاكل الفرع اللي موجود، ولا إني أدخل في مشروع تاني خالص فيه فرصة كويسة جدًّا؟».

«أبدأ أتعلم اللغة التركي عشان عاجباني جدًّا، ولا أركز في الدبلومة

الفلانية عشان أترقى في شغلي، ولا أعمل فيديوهات على اليوتيوب عشان أنتشر وأحوش فلوس وأسافر؟».

وهكذا.. اختيارات بتواجهنا في مراحل مختلفة في حياتنا.. وحتى على مستوى يومنا نفسه، ساعات بنتوه «أقوم ألبس وأنزل أخلص المشاوير الفلانية، ولا أقعد أوضب البيت والأكل عشان رمضان قرَّب، ولا أروح أعمل التحليل عشان نتيجته تطلع قبل ما أسافر، ولا ولا ولا...»، هنتجنن! وكلها حيرة ما بين قرارات مختلفة هنعملها في يومنا أو حياتنا.. ودا كدا من غير ما نعمل حساب الأمهات والأبهات اللي عندهم كمان مسؤوليات ومهام تتعمل مع ولادهم ومدارسهم وتمارينهم.. وهلم جرًّا.

نعمل إيه؟ وننظم وقتنا ازاي؟

عشان أجاوب على السؤال دا قريت حوالي ٤-٥ كتب عن تنظيم الوقت، والحقيقة أكتر موديل عجبني من ناحية الشمولية والعمق والمنطق اللي فيه، كان الموديل اللي طرحه ستيفن كوفي.. واللي هحاول أبسطه قدر المستطاع في الفصل دا.

البوصلة ولا الساعة؟

ستيفن كوفي قال إن التحدي اللي بيواجهنا دايمًا في تنظيم الوقت وترتيب الأولويات، هو في الحقيقة تحدي بين أداتين مهمين جدًّا في حياتنا: *الساعة، والبوصلة*.

الساعة بتمثل الالتزامات اللي عليك، المواعيد، الجداول، المهام اللي وراك، والمشغوليات اللي عندك.

البوصلة بتمثل رؤيتك، قيمك، توجهك في حياتك، أهدافك، ازاي بتقود حياتك، وإيه اللي بتحس إنه مهم بالنسبة لك.

المشكلة بتحصل إمتى؟ لما بتحصل فجوة ما بين الساعة والبوصلة. لما اللي احنا فعليًّا «بنعمله»، وبنبذل فيه وقتنا ومجهودنا، بيبقى مش مرتبط، أو مش بيساهم في رؤيتنا والمهم في حياتنا، واللي «نفسنا نعمله».

فيه ناس مننا الفجوة دي عندهم كبيرة جدًّا.. عندهم رؤية لحياتهم وكل حاجة، بس بتلاقيهم طول الوقت مشغولين في حل أزمات وتطفية حرايق والتعامل مع طوارئ، وكأنهم محبوسين دايمًا في خانة «رد الفعل» تجاه ناس تانية أو مواقف بتحصل لهم.. وبالتالي معندهمش أي وقت يعملوا اللي هما فعلًا شايفينه مهم لحياتهم ومرتبط بقيمهم ورؤيتهم وأهدافهم.

وفيه ناس تانية الرؤية عندهم أصلًا مش واضحة. مش واضح بالنسبة لهم هما «المفروض» يكونوا بيعملوا إيه في وقتهم، طب هما «عايزين» يعملوا إيه بوقتهم؟ طب هما «فعليًّا بقى» بيعملوا إيه بوقتهم؟ والناس دي بتبقى دايمًا حاسة إنها في حلزونة كدا من تأنيب الضمير بسبب تضييع الوقت.. ولا هما بيغيروا الوضع ولا بيتبسطوا فيه!

وفيه ناس تالتة حاسين بفراغ في روحهم. حصروا النجاح والسعادة في الإنجاز العملي أو المادي أو الأكاديمي، وفي الآخر اكتشفوا إنهم مش حاسين بالسعادة ولا حاجة! طلعوا سلم النجاح خطوة خطوة، شهادة شهادة، ترقية ترقية.. عشان في الآخر يكتشفوا إن السلم ساند على الحيطة الغلط! يكتشفوا

إنهم وهما طالعين السلم داسوا على صحتهم، أو علاقاتهم، أو لحظات متعة، ونِعَم ملحقوش يحسوا بيها أصلًا.. زي قصة الأخ أيمن اللي تقمص شخصية Adam Sandler في فيلم Click. أيمن نجح في شغله، واترقى ووصل إنه بقى مدير شركته، بس داس على إيه في الطريق؟ داس على صحته وعلاقته بمراته وولاده وباباه، وعدّى لحظات إنسانية كتير الواحد بيتعلم منها وبيستمتع بيها. والقصة دي بتحصل لناس كتير حوالينا كل يوم!

حياة بنتفرم فيها.. وبوصلة بتتوه مننا مع الوقت، وللأسف ساعات بنفوق من غيبوبة فقدان البوصلة دي بمصيبة كبيرة! موت حد عزيز علينا يفوقنا، فقدان علاقة بابن أو حبيب يخلينا نفتكر كام مرة كان ممكن نهتم ونبني ونطور، وأهملنا عشان كنا بنجري ورا الفرص أو الفلوس أو الشهرة.. مرض يقعدنا غصب عننا، أو أي أزمة تخلينا نكتشف إن اللي احنا بنعمله في حياتنا ماشي في اتجاه، والقيم والرؤية بتاعتنا ماشية في اتجاه معاكس!

> *«لا يستوعب المرء اللحظات ذات الأهمية الحقيقية*
> *في حياته إلا عندما يكون الأوان قد فات»*
>
> **(أجاثا كريستي).**

أيًا كان انت حياتك شبه حياة مين من الناس دي، عايزة أطمنك إنك مش لوحدك. كلنا عندنا فجوة ما بين الساعة والبوصلة. بين اللي احنا بنعمله، واللي احنا نفسنا نكون بنعمله. وكلنا بنحاول نسد الفجوة دي بإننا نلجأ لطرق تنظيم الوقت.. والحقيقة إن اللي احنا محتاجينه فعليًا مش أدوات لـ«تنظيم الوقت»، على أد ما محتاجين أدوات لـ«قيادة الحياة».

إيه الكلام الكبير دا؟!

فكر معايا في الأسئلة دي:

إيه الحاجة الواحدة اللي إنت عارف إنك لو ركزت فيها واستمريت عليها وطورتها، هتعمل نتايج عظيمة في حياتك الشخصية؟ (رياضة، قراءة، أكل صحي، تقضية وقت مع شخص معين...).

....

....

....

إيه الحاجة الواحدة اللي إنت عارف إنك لو ركزت فيها واستمريت عليها وطورتها، هتعمل نتايج عظيمة في حياتك العملية؟ (مهارة معينة، دراسة/ مجال تقرا فيه باستمرار، مواعيد معينة تثبتها للشغل...).

....

....

....

لو انت عارف إن تركيزك على الحاجة الواحدة اللي حددتها دي هيعمل فرق كبير في حياتك الشخصية أو العملية، إيه اللي بيمنعك إنك تعملها؟ خليك «صريح» و«مسؤول» وانت بتجاوب ☺.

....

....

....

على أساس إيه؟

عشان تقيِّم إجاباتك على الأسئلة، محتاج تعرف الإنسان عامة بيختار يعمل «أ» ولا «ب» على أساس إيه؟

فيه عاملين مهمين جدًّا بنختار على أساسهم هنقضي وقتنا بنعمل إيه، وهما: «الإلحاح والأهمية».. العاملين مهمين جدًّا، بس كل واحد فينا بيقود حياته واختياراته بناءً على غلبة عامل فيهم أكتر من التاني.. ودا اللي بيعمل الفرق الكبير بين الناس وإنجازتهم ورضاهم عنها!

يعني إيه الإلحاح والأهمية؟

الأزمات اللي بتحصل، المهام المتأخرة، الحاجات اللي بتلح علينا، الزنقة بتاعة آخر وقت، بتاعة حل المشكلة بعد ما تحصل.. كل دي حاجات «مُلحة» وجودها بيدي للواحد جرعات من الأدرينالين، بتخلي ناس كتير مع الوقت تدمن الشعور بالإثارة والأكشن دا، وتتعود عليه. بتبقى حاسس في وجود الحاجات دي إنك مضغوط؟ متوتر؟ مرهق؟ حقيقي! بس برضه بتبقى حاسس إنك مهم وعظيم وليك دور!

ضيف على الأدرينالين والإثارة دول، إن المجتمع أصلا بيبص للشخص اللي على طول مشغول ومسحول ومش فاضي.. إن دي علامة على إنه مهم وعظيم وخطير! وبيبص للناس اللي عندها وقت دي.. على إنها عالم فاضية معندهاش هدف ورؤية، والكلام الكبير دا! وطبعًا المشغوليات والضغوطات والأزمات، والذي منه، بتبقى كتير من الوقت حجة عظيمة جدًّا لتقصيرنا في الحاجات المهمة فعليًّا في حياتنا، زي علاقتنا بأسرتنا مثلًا.. «أنا نفسي اقعد معاكم أكتر والله، بس الحياة بقى.. عندي ديدلاين.. عندي شغل مهم.. إنتم أكيد مقدرين، نفسي والله ألعب رياضة وأهتم بصحتي، بس أجيب وقت منين! أنا عارف إنها حاجة مهمة، بس أما افضى شوية بس!».

الخلاصة إن إدمان الضغط والحاجات المُلحة المستعجلة، بقى جزء من

شخصيتنا ومجتمعنا. والمشكلة إننا مع الوقت بنفضل ندور في فلك الحاجات المُلحة دي، وبتفضل الفجوة بين البوصلة والساعة تكبر أكتر، ومش بنقف نسأل نفسنا: «هي الحاجات اللي واخدة أغلب وقتي دي، هي فعلا الأولويات في رؤيتي لحياتي؟ هي الحاجات المهمة فعلا واللي لها قيمة؟».

هل معنى كدا إني المفروض أعيش حياتي سايب الحاجات المُلحة مش بعملها؟ لأ طبعًا! بس لازم أشوف: هو أنا الغالب على يومي وأسبوعي وحياتي عامة إني عمال أهندل مصايب وكوارث وحاجات مركونة لآخر دقيقة، ولا إني بعمل الحاجات اللي فعلًا مهمة؟

طب يعني إيه الحاجات المهمة؟

الحاجات المهمة يعني الحاجات اللي بتساهم في أهدافي ورؤيتي، واللي بتضيف معنى لحياتي. ودي حاجات مش بالضرورة أبدًا تبقى مُلحة في التوّ واللحظة.. بس الأكيد إنها حاجات مهمة جدًّا في البوصلة بتاعتي!

لو بصيت على أي حاجة بتعملها في يومك بناءً على العاملين دول: الإلحاح والأهمية، هتقدر تصنَّف كل اللي وراك وكل قراراتك واختياراتك لأربع أقسام (وده الموديل بتاع ستيفن كوفي):

١ـ القسم الأول: حاجات *مهمة ومُلحة*، ودا القسم اللي بتتعامل فيه مع الكلاينت اللي عنده مشكلة، الديدلاين المهم اللي وراك، عملية المرارة اللي لازم تعملها، الطفل اللي اتعور وبيعيط.. وهكذا. كلها حاجات مُلحة، بس في نفس الوقت مهمة، لأنها مرتبطة بالبوصلة بتاعتك في شغلك وصحتك وعلاقاتك ومسؤولياتك.

في القسم دا انت بتفكر وتحل مشاكل وتواجه تحديات. والقسم دا مهم تقضي فيه وقت وتهتم بيه، عشان الأزمات والحاجات المُلحة هنا، كلها خاصة بمواضيع مهمة جدًّا بالنسبة لك.. وإهمالها هيخليها تكبر وتتراكم عليك!

٢ـ القسم التاني: حاجات *مهمة بس مش مُلحة*، ودا يعتبر قسم «التخطيط والجودة» في حياتك! هنا إنت بتخطط لقدام عشان المشاكل والأزمات

ماتحصلش، هنا انت بتطور نفسك وبتشجع اللي حواليك، بتقرا وتتعلم، بتقضي وقت مع ولادك عشان تقوي علاقتك بيهم، بتحضَّر للاجتماع الجاي والبريزنتيشن اللي عندك، بتسمع لمراتك وبتديها وقت، بتعمل check up على صحتك كل فترة من باب الوقاية.. وهكذا. قسم الحاجات اللي فيه مهمة جدًّا، لأنها مرتبطة ببوصلتك وبرؤية حياتك، بس هي مش حاجات مُلحة؛ لأنها ماتُعتبرش أزمات لازم تسيب كل حاجة وتعملها.

لما بتقضي وقت في الأنشطة اللي في القسم دا، كفاءتك ومهاراتك بتعلى.. وأما بتهمل القسم دا، القسم الأول بيكبر! بيتحول التخطيط للبريزنتيشن بتاع الأسبوع الجاي، لزنقة ليلة الامتحان اللي لازم تسيب كل حاجة وتقعد تخلصها! والعكس صحيح، كل ما استثمرت وقت في القسم دا، كل ما قللت الضغط على القسم الأول. يعني مثلا اكتشفت من بدري إن الكوليسترول عالي لما عملت check up، فبقى عندك فرصة تظبطه بالأكل.. قبل ما الموضوع يقلب إنك لازم تروح تعمل عملية في القلب!

٣ـ القسم التالت: حاجات *مُلحة بس مش مهمة*، ودا قسم خادع جدًّا! صوت «الإلحاح» بتاع القسم دا بيخدعك ويحسسك إنك بتعمل حاجات مهمة، في حين إن انت لو بصيت فعليًّا على اللي بتعمله هنا، هتلاقيها حاجات مهمة لحد غيرك، مش لك إنت.

القسم دا ممكن تحط فيه أغلب مكالمات التليفون والنوتيفيكشنز بتاعة واتساب وفيسبوك اللي صوتها بيحسسك إنك محتاج تسيب اللي في إيدك وترد دلوقتي حالًا. ممكن تحط فيه الزيارات المفاجأة من الناس والخروجات اللي بتتكسف تقولها لأ. القسم دا مليان حاجات بتعملها عشان تواكب طلبات وتوقعات الناس منك وضغطهم عليك، وهي في الحقيقة حاجات مش مهمة بالنسبة لك!

٤ـ القسم الرابع: حاجات *ولا مُلحة ولا مهمة*، وهو في الحقيقة تقدر تعتبره قسم النفايات اللي مش المفروض تقضي فيه وقت أصلًا. إحنا غالبًا بنقضي وقت في القسم دا لما بنكون مضغوطين وعايزين نهرب من القسم الأول

(مُلح ومهم)، والقسم التالت (مُلح بس مش مهم)، فنجري نضيع وقت في حاجات هتضرنا أصلًا. نضيع وقت في رمرمة أكل يبوظ صحتنا، في كلام على الناس، في فرجة على برامج تافهة وملهاش أي لزمة.. وهكذا.

وهنا ييجي سؤال مهم: هو لو أنا بحب أتمشى في الشارع، أرسم، ألون، أخرج أرفَّه عن نفسي.. دول يعتبروا حاجات في القسم الرابع؟

الإجابة: لأ! دي حاجات ممكن تحطها في القسم التاني. حاجات مهمة عشان بتعملك توازن في حياتك، وبتديلك طاقة، وبتنشطك، بس مش مُلحة، ولا لازم تعملها حالًا.

	مُلِح	غير مُلِح
مهم	١ • أزمة صحية مُلِحة • طفل اتعور وبيعيط • ديدلاين مشروع أو مقابلات شغل	٢ • تحضير لبريزنتيشن • Check up على الصحة • تخطيط للمستقبل • اهتمام بعلاقات مهمة في الحياة • تطوير الذات
غير مهم	٣ • بعض مكالمات التليفون والواتساب والفيسبوك وغيرهم • زيارات مجاملة أو خروجات مش مهمة	٤ • رمرمة أكل • مكالمات مالهاش لازمة • برامج تلفزيون تافهة • أي حاجة تافهة بتهرب بيها من الحاجات المهمة

عايزاك تمخمخ كدا في الأربع أقسام دول، وبعدين تفكر في الحاجات اللي عملتها الأسبوع اللي فات.. قضيت أغلب وقتك في أنهي قسم؟

....

....

....

خُد بالك عشان ممكن بسهولة تتلخبط وتعتبر حاجة «مهمة» لمجرد إنها

«مُلحة».. لو عايز تعرف ازاي تفرَّق بينهم، اسأل نفسك: هل الحاجة دي بتساهم في أي هدف أو قيمة في حياتي؟ طب لو اكتشفت إنك كنت دايما بتقرر إنك هتعمل «أ» بدل «ب» لمجرد إن «أ» كانت بتديلك إحساس إنها «مُلحة»، الكلام دا معناه إن إيه الحاجات المهمة اللي انت مهملها؟

فكر في السؤالين دول تاني:

إيه الحاجة الواحدة اللي إنت عارف إنك لو ركزت فيها واستمريت عليها وطورتها، هتعمل نتايج عظيمة في حياتك الشخصية؟

إيه الحاجة الواحدة اللي إنت عارف إنك لو ركزت فيها واستمريت عليها وطورتها، هتعمل نتايج عظيمة في حياتك العملية؟

الحاجتين دول في الغالب هتلاقيهم حاجات ليها علاقة بالقسم التاني: مهمة بس مش مُلحة.. وعشان هي «مش مُلحة» إنت مش بتعملهم. عشان احنا متعودين نكربس الحاجات ونأجل فيهم لحد ماتبقى أزمات مُلحة، وبعدين نعملها!

ليه يا هبة بتكلكعي الدنيا علينا كدا؟ أنا كنت عايز أنظم وقتي وخلاص! ليه يا أخي العمق دا لييييه؟

عشان تنظيم الوقت بمفهومنا التقليدي معناه «ازاي أعمل حاجات أكتر في وقت أقل؟!»، ازاي آخد حباية واحدة تحل لي مشكلة الضغط، والسكر، والكبد، والجديري! ازاي زيارة واحدة للدكتور تعالج سنين من إهمالي لصحتي! ازاي أقوي علاقتي بأهلي، وأقوي علاقتي بصحابي، بس في نفس الوقت أنجح وأتفوق في شغلي، بس مانساش علاقتي بربنا، آه، وفي نفس الوقت أبقى رياضي عظيم وقارئ نهم.. وكأن كل حاجة في دول ملهاش علاقة ببعض، ومفيش بينهم نسيج بيشكِّل رؤيتي لحياتي كلها.

إنت حياتك مرتبطة ببعضها! إنت مش كمبيوتر متقسم folders، وعايز تحشر فيه أكبر عدد ممكن من الفايلات! إنت بني آدم ☺ كل حاجة بتعملها، وكل اختيار بتختاره، مرتبط ببعضه، وبيسمَّع في حتت تانية. وكل حاجة بتعملها لو مفيهاش «رؤية».. لو مفيهاش وعي بإيه الأولى، وإيه المهم.. لو

مفيهاش تخطيط وإدراك أنا بعمل إيه إمتى، وليه، هتلاقي نفسك تايه.

بعض العشوائية لذيذة جدًّا طبعًا. أنا شخصيًّا بحبها. بس عادة تضييع الوقت وكربسة الدنيا في آخر لحظة، وإن كانت نفعتك أيام المدرسة، فمش هتنفعك في الحياة عامة.

مفيش حد بيهمل الزراعة والحرث والسقي طول الموسم، ويكربسهم كلهم في يومين.. ويتوقع إنه يحصد ثمرة!

مفيش حد بيهمل علاقته بولاده طول تربيتهم، ويكربس دوره في شخطة هنا، وهدية هناك.. ويتوقع إنه يحصد علاقة قوية!

مفيش حد بيقضي حياته تدخين وJunk food ومفيش رياضة ولا أكل صحي، ويلعب تمرينين قبل السباق.. ويتوقع إنه هيكسب!

ماينفعش تزرع صبَّار وتتوقع إنك هتحصد مانجا! الحياة مابتمشيش كدا!

كل حاجة في حياتك محتاجة قيادة منك وتخطيط وصبر. علاقاتك الاجتماعية، دماغك وتطورك العقلي، علاقتك بربنا، وبالمعنى من وجودك، وضعك الصحي والمادي والعملي.. كل دي حاجات محتاجة «قيادة حياة»، مش مجرد «تنظيم وقت».. محتاجة واحد فاهم إيه «المهم»، مش مجرد بيشتغل على إيه «المُلِح».

إنك تعمل حاجات أكتر في وقت أقل، دا شيء عظيم وجميل.. بس مش بديل عن إنك تعمل الحاجات الصح!

> *«الفشل في التَّخطيط هو تخطيط للفشل»*
>
> (بنيامين فرانكلين).

من الآخر كدا، اللي يهمني في الفصل دا قبل ماندخل في الجزء العملي، إنك تعرف إن تنظيمك لحياتك، وجودة اختياراتك مش في جدول، ولا أجندة، ولا أداة ماتخرش الميَّه! لأن بمنتهى البساطة فيه حاجات بتحصل في

حياتنا مش بنكون مخططين لها! مفاجآت بتحصل، فرص بتظهر، تحديات، أزمات.. حاجات مش بنتحكم في حدوثها!

بالتالي جودة اختياراتك مش في إنك تمشي على الجدول كأنك واحد حافظ مش فاهم! ولا في إنك تبقى رد فعل لكل اللي بيفاجأك كأنك واحد معندكش أي بوصلة! جودة اختياراتك هتنبني على قيادتك لحياتك في العموم! على قدرتك إنك تسأل نفسك في كل لحظة بتعدي عليك: «هعمل إيه دلوقتي؟ بوصلتي بتقولي أعمل إيه؟ إيه المهم؟»، سواء كانت اللحظة دي لحظة إدارة أزمة، ولا لحظة تخطيط لشغل، ولا لحظة بناء علاقة اجتماعية، ولا حتى لحظة تمشية في الشارع عشان تفك شوية!

إنك تبقى بتعرف تختار الأهم فالمهم.

هنعمل دا ازاي؟

السيطرة

- إنت قاعد دلوقتي بتخطط ليومك، هتحدد ازاي الأهم فالمهم؟ بناءً على إيه؟

- طيب خططت يومك خلاص، وحد طب عليك بطلب مُلح. تعرف ازاي إذا كان الأولى دلوقتي إنك تغير خطتك عشانه، ولا لأ؟ تجيب منين الثقة والهدوء النفسي وانت بتقوله «لأ»، أو وانت بتغير خطة يومك عشانه؟

- طب لو فرصة كويسة هي اللي طبت عليك في وسط خطتك، تقول «آه»، وتغير الخطة؟ ولا هتبقى بتشتت نفسك والأولى تركز على اللي كنت ناوي تعمله؟

كل الأسئلة دي محتاجة واحد «مسيطر» يجاوب عليها.. واحد فاهم كويس هو عايز يحصد إيه، وبالتالي فاهم هو المفروض يزرع إيه، وإمتى، ويسقي أد إيه، وإمتى، ويحط أنهي سماد، ويرفض أنهي سماد، وإمتى يرتاح، وإمتى يمسك الفاس، وإمتى يحرث الأرض.. واحد «مسيطر».

وعشان تبقى مسيطر، أنا محتاجة منك نص ساعة في الأسبوع بس.. في الأسبوع، مش في اليوم! نص ساعة تقعد مع نفسك بورقة وقلم وتحط خطة الأسبوع.

طب ليه في الأسبوع مش في اليوم؟ لأن الأسبوع فيه نسيج كل الأيام المختلفة - الأيام العادية، وأجازة الويك إند - لكن التخطيط ليوم بيوم هيضيق نظرتك شوية.. خاصةً إن إنتاجية الواحد أول الأسبوع، غير آخره، غير نصه.

طب ليه مش خطة للشهر؟ عشان الشهر طويل فممكن تفقد تركيزك بعد شوية وتزهق وتتوه.

وعمومًا، من غير لماضة كتير، إحنا هنعمل خطة الأسبوع. هنعملها ازاي دي؟

٦ خطوات هكتبهم على بعض الأول، وبعدين نشرح واحدة واحدة فيهم ☺:

١ـ حدد رؤيتك في الحياة.
٢ـ حدد الأدوار المختلفة اللي بتلعبها.
٣ـ حدد أهم الأهداف (من القسم التاني) لكل دور فيهم.
٤ـ حط إطار للأسبوع.
٥ـ ابدأ التنفيذ.
٦ـ قيِّم أداءك.

نمسك خطوة خطوة نشرحها بالتفصيل!

١ ـ حدد رؤيتك في الحياة

فيكتور فرانكل، الطبيب النفسي النمساوي المعروف، وأحد الناجين من معسكرات النازية، عمل بحث مشهور جدًّا حاول يجاوب فيه عن السؤال دا: إيه الحاجة المشتركة بين الناس اللي نجت من المعسكرات، في حين إن أغلب الناس ماقدرتش تستحمل وماتت؟

درس فرانكل أسباب كتير جدًّا زي الصحة الجسدية، والوضع الاجتماعي والأسري، والذكاء العلمي، وهكذا.. ولقى إن ولا حاجة من العناصر دي هي اللي خلتهم تحملوا التعذيب في المعسكرات! الحاجة الوحيدة اللي ساعدتهم في الوقت دا، هي وجود «رؤية للمستقبل».. هو شعورهم إنهم لسه وراهم حاجة مهمة يعملوها.

وجود الرؤية دي هي الحاجة اللي خلت ناس نجت من معسكرات النازية، وهي الحاجة اللي الدراسات أثبتت إنها بتخلي حتى الأطفال يبقوا أنجح دراسيًّا، وعندهم تحمل أكتر لتحديات الحياة، لما بيكون عندهم قدوة بيتطلعوا يبقوا زيها في المستقبل.

رؤيتك لحياتك بتتحكم في قراراتك واختياراتك بشكل كبير جدًّا. لو رؤيتك محدودة للفسحة بتاعة الجمعة الجاية، ولا الماتش بتاع بالليل.. هتلاقي نفسك عايش يوم بيوم، وبقيت مجرد رد فعل لمودك، وللحاجات المُلحة اللي بتحصل

في يومك، ولطلبات وتوقعات الناس اللي حواليك.

لو رؤيتك لحياتك خيالية إنت فيها السوبرمان اللي بتحل كل المشاكل، وبتتخطى كل العقبات، وبتحقق كل الأحلام، ومفيش حاجة بتقف قصادك، ولا بتغلط، ولا بتقصر.. هتبقى رؤية حالمة غير قابلة للتحقيق، وهتخليك تيأس وتحبط.

لو رؤيتك مش شمولية، يادوب محصورة في شغلك، لكن مهملة حياتك الاجتماعية، أو علاقتك بربنا، أو تطورك العقلي، زي طنط افتخاريار، وزي أيمن، وزي غيرهم، وغيرهم.. هتعمل اختيارات غير متوازنة في حياتك، ومش هتستمتع بيها!

لو رؤيتك مبنية على مراية المجتمع، هتعمل اختيارات مناسبة للي حواليك، مش ليك إنت.. ومش هتكون مبسوط.

لما بنتكلم عن رؤيتك لحياتك، بنتكلم عن إدراكك إنك ليك دور في الدنيا، وإسهام تعمله، وبصمة تسيبها. بنتكلم عن إن يكون ليك بوصلة ووجهة في قراراتك واختياراتك.. شغف يخليك تقدر تقاوم خوفك، وشكك، وتثبيط المجتمع ليك، وكل حاجة بتعطلك إنك تنجز.

«ليس من المهم إن أخذت وقتًا طويلًا لتصلَ،
الأهم هو أن يكون لك وِجهة تسعى إليها»

(يودورا ويلتي).

رؤيتك لحياتك دي بتيجي بإنك تسأل الـtrue self بتاعتك: أنا إيه المهم عندي؟ إيه اللي بيدي معنى لحياتي؟ أنا عايز أعمل إيه؟ وأكون مين؟ وليه؟ إيه الأولويات بالنسبة لي؟ إيه ٣-٤ أهداف نفسي أوصلهم على المدى البعيد؟

....

....

....

فكر في الناس اللي حواليك، إيه أهم علاقات بالنسبة لك؟ وإيه أهدافك في العلاقات دي؟

....

....

....

لو قلت لك إنك قدامك في الدنيا دي ٦ شهور بس، هتبقى نفسك تقضي الأسبوع دا بتعمل إيه؟

....

....

....

إيه الإسهام اللي نفسك تسيبه في الدنيا؟ عايز لما تموت تكون حققت إيه؟ والناس تفتكرك بإيه؟

....

....

....

ارجع تاني لاهتماماتك والقيم المهمة بالنسبة لك في الفصل الرابع. نفسك تحقق القيم دي من خلال إيه؟ نفسك تعيشهم ازاي؟

....

....

....

حاول تجاوب على الأسئلة دي بالكتابة عشان كل أسبوع وانت بتحط الخطة، تقرا الرؤية دي. هيفرق معاك كتير في تظبيط البوصلة وتجديد النوايا، إنك تقرا كل أسبوع أنا مين، وبعمل إيه.. وكل ما كانت الرؤية دي مرتبطة بالـtrue self بتاعتك، مرتبطة بالمهارات اللي ربنا ادّهالك، بإحساسك بقيمتك ودورك في الدنيا، كل ما كانت شمولية ومتوازنة ما بين احتياجاتك الجسدية والاجتماعية والعقلية والروحانية، كل ما الرؤية دي كانت رؤيتك «إنت» مش رؤية حد تاني لحياتك.. كل ما فرقت أكتر في جودة اختياراتك وقراراتك طول الأسبوع!

ماينفعش أبدًا نتكلم عن تنظيم الوقت من حيث «سرعة الأداء!».. تنظيم الوقت محتاج تنظيم الوجهة الأول! Direction before speed! مش هنستفيد أي حاجة إننا نوفر دقايق زيادة في يومنا، واحنا بنهدر سنين من عمرنا مشغولين بحاجات ملهاش علاقة بالرؤية بتاعتنا!

الخطوة بتاعة تحديد الرؤية ممكن تاخد منك شوية وقت ومجهود عشان تعملها.. بس صدقني دا مش وقت مهدر أبدًا! دا استثمار كبير! وقت ومجهود هتبذله، بس هيفرق ١٨٠ درجة في قيادتك لحياتك بعدها!

ودي أول خطوة في الست خطوات اللي عندنا!

٢- حدد الأدوار المختلفة اللي بتلعبها

كل واحد فينا عنده أكتر من دور واحد بيلعبه في حياته. أنا مثلا أم،

وزوجة، وابنة، وأخت، وصديقة، وكوتش، وكاتبة، ومحاضرة، وإنسانة! كل دور من دول جزء مني. هويَّات مختلفة ليا. وكل دور وكل هويَّة فيهم بتأثر في الباقي. نفس الكلام إنت، أو أيمن، أو شهريار، أو شهرزاد، أو افتخاريار، أو عم عبده بتاع الكشك.. كل شخص ليه أدوار مختلفة بيلعبها في الحياة.. هويَّات مختلفة لنفس البني آدم.

ناس كتير مننا بتعاني من إحساسها بتغليب دور على حساب دور تاني، ممكن يكون أهم منه. ممكن تبقى مدير عظيم في شغلك، بس دورك كأب، أو زوج، ضعيف جدًّا. ممكن تبقى ناجح جدًّا في تلبية احتياجات العملاء بتوعك، لكن مقصر جدًّا في تلبية احتياجاتك، أو في تطوير نفسك.

لو عندك رؤية في حياتك زي ما اتفقنا في الخطوة الأولى، هتلاقي الأدوار والهويَّات بتاعتك طالعة من الرؤية دي. وهتلاقي كمان إن الأدوار اللي بتلعبها دي مش عبارة عن محطات ملهاش علاقة ببعض، وانت مطالب تقف عند كل محطة شوية، لأ! هتلاقي الأدوار اللي بتلعبها بتصُب في بعض.. لأن بمنتهى البساطة نفس الشخص اللي بيصحى الصبح ياخد دش ويفطر، هو هو نفس الشخص اللي بيروح الاجتماع يقابل العملاء، هو هو نفس الشخص اللي بيحضر البريزنتيشن بالليل، هو هو نفس الشخص اللي بيروح الجيم، وبيغسل عربيته، وبيخرج مع صحابه، وبيتخانق مع مراته! إنت مش يا رجل أعمال، يا زوج! إنت الاتنين! إنت كل الأدوار اللي بتلعبها! كل واحد فيهم هويَّة في شخصيتك وحياتك، وكلهم مترابطين. لو عندك عيب زي إنك سريع الانفعال مثلًا، هتلاقي العيب دا مسمَّع في كل الأدوار بتاعتك. ولو عندك ميزة زي إنك شخص متعاطف، هتلاقيها برضه مسمَّعة في كل أدوار حياتك.

«ولن يستطيع الحرف أن يُدرك الغاية من وجوده إلا إذا أدرك الدور الذي يقوم به في السطر الذي يشترك في حروفه، وإلا إذا أدرك المعنى الذي يدل عليه السطر في داخل المقال، والمقال في داخل الكتاب»

(د. مصطفى محمود).

الفكرة دي هتطلعك من ثنائية «أنا يا كذا يا كذا»، ومن الحكم على طريقة واحدة في الحياة إنها الصح والمفروض والمقياس اللي لازم كلنا نلتزم بيه! الست اللي هتختار إنها تكرَّس وقتها وحياتها لولادها، هتعمل دا وهي حاسة إنه دور عظيم لا يقل أهمية عن الكارير اللي هي سابته. هتبقى عارفة إن استثمارها في شخصية ولادها، مش أقل من استثمارها في شركة تطلَّع لها أرباح.

والعكس برضه.. الست اللي هتنجح في الكارير بتاعها مش هتبقى دايما حاسة بتأنيب الضمير إنها مش عارفة تكون «أم بس». في الآخر والأول كلهم أدوار بنلعبها، وانتي ممكن تبقي كل الأدوار دي مع بعض، أو تختاري تغلِّبي دور على التاني في مراحل مختلفة في حياتك.. المهم إن الاختيارت دي تكون مبنية على رؤية ووعي، مش عشان المجتمع قالك اقعدي، أو اشتغلي!

الأدوار دي عاملة زي فروع الشجرة. هويَّات متفرعة من رؤيتنا لحياتنا. كل دور فيهم (أب، زوج، دكتور... إلخ)، بيُعتبر وسيلة لتحقيق الغاية والبصمة والقيمة المهمة بالنسبة لنا. وكل ما ربطنا الأدوار دي برؤيتنا لحياتنا، كل ما عِلي في نظرنا أهمية وقيمة الأدوار دي، وبقى عندنا طاقة أعلى إننا نأديهم بشكل كويس!

القصة دي بتحصل لي شخصيًّا ساعات لما بيبقى يوم مثلًا عندي محاضرة المفروض أدّيها، وابقى تعبانة جدًّا ومليش مزاج، ونفسي تتلغي! لما

بقعد مع نفسي دقايق أفكر نفسي أنا بعمل الدور دا ليه، إيه علاقته برؤيتي، إيه أهميته والقيمة اللي بيضيفهالي.. بلاقي نفسي نظرتي وحالتي النفسية اختلفوا، واتشجعت إني أنزل أدّي المحاضرة.

نفس القصة في تربية الأطفال. لما بتحس بأهمية وقيمة اللي بتغرسه في ولادك، وإنك بتساعد في تربية جيل سوي نفسيًّا، هيربي هو كمان جيل سوي نفسيًّا، وإن دا ممكن يكون سبب لدخولك الجنة، وكل القيم العظيمة المرتبطة بالتربية دي.. بتلاقي نفسك ساعتها عايز تربي صح، ومش عايز تعمل الأخطاء اللي بتشوفها حواليك، واللي اتعملت فيك، وعندك طاقة أكبر إنك تتعلم وتصبر على ولادك.. وهكذا.

هنرجع ونقول كل دور منهم مهم! ونجاحك في دور منهم مش مبرر خالص لفشلك في دور تاني، وإلا دا هيبقى مؤشر إنك عندك مشكلة في الخطوة الأولى.. الرؤية! الرؤية دي هي الصورة الكبيرة اللي بنشوف من خلالها إن البازل مش هتكتمل لو فيه حتة فيها ناقصة أو ضايعة أو مهملة.

التوازن ما بين الأدوار مش معناه إنك كل يوم بتعمل حاجة في كل دور من الـ٦-٧ بتوعك؛ لأن واقعيًّا دا مش بيحصل! الحياة مواسم! في بعض الأحيان بنحتاج قليل من عدم التوازن عشان الصورة الكبيرة تظبط. أم لسه والدة جديد مثلًا، واحد لسه بادئ مشروع جديد، شخص باباه أو مامته مرضى ومحتاج يكرّس لهم وقت أكبر عشان يراعيهم، وهكذا.. فترات ومواسم بتعدي عليك، تركيزك واستثمارك فيهم هيعملك شوية عدم توازن مؤقت.. بس على المدى البعيد هيسمَّع بشكل إيجابي في رؤيتك وباقي الأدوار اللي بتلعبها فيها.

أنا الفترة دي دور الكاتبة هو الغالب في حياتي، وجاي أكتر حاجة على دور الصديقة، لأن تركيزي في الكتاب مش مخليني عارفة أشوف صحابي، ولا لاحقة حتى أكلمهم.. بس أنا متقبلة قليل من عدم التوازن دلوقتي، لأني عارفة إنها فترة صغيرة، وهتعدي. أهم حاجة إنك ماتضحكش على نفسك، وماتنساش بعد ما الفترة دي تعدي، إنك ترجع تاني للتوازن الطبيعي بتاعك.

بعد ماتعمل الخطوة الأولى (الرؤية) عايزاك تفكر: إيه الأدوار اللي انت بتلعبها في حياتك بناءً على الرؤية دي؟ ماتقلقش إنك لازم تجيبهم صح، ومايتفعش تنسى دور والتوتر دا! اكتب اللي في دماغك دلوقتي. الخطوات اللي احنا بنعملها دي ممكن تاخد منك أسابيع عشان تعرف تسيطر عليها، وتبقى فهمت نسيج حياتك ماشي ازاي. وهفكرك إن مفيش إجابة نموذجية ☺، فيه ناس في نفس ظروفك، وشايفة نفسها في أدوار مختلفة عن اللي انت هتكتبه. وانت نفسك ممكن بكرة تغيَّر شغلك، تتجوز، تتطلق، يحصل أي تغيير في حياتك يغير لك الأدوار اللي بتلعبها.

....

....

....

أيًا كان الأدوار اللي انت كتبتها، فيه دور مهم جدًا لو ماكتبتوش، عايزاك تزوده. دورك كـ«إنت، كإنسان»، البني آدم نفسه اللي واكل شارب نايم معاك دا، مهما الأدوار التانية اتغيرت. هبة اللي هي هبة، مش الأم، ولا الأخت، ولا الصديقة، ولا الكوتش. زوِّد الدور دا عشان انت عليك مسؤولية تجاهه هو كمان ☺.

الحقيقة إن كل دور من اللي كتبتهم دول إنت مسؤول عنه. مسؤول يعني هتتسأل عنه ☺ ربنا هيسألك عملت إيه في دورك كأب، كزوج، كمحاسب، كصديق، عملت إيه في دورك تجاه نفسك.. وهكذا. كل دور من دول مسؤولية.. واللي هتزرعه في كل دور فيهم، هو اللي هتحصده مع الوقت!

اكتب تاني كل دور بتقوم بيه (وماتنساش دورك تجاه نفسك كإنسان)، بس ماتزودش عن ٦-٧ أدوار. لو لقيت نفسك كاتب ١٥ دور، حاول تجمَّعهم. جمَّع مثلا مدرب ومحاضر وكوتش في دور واحد، وهكذا.. ومش لازم تكتب ٦-٧، ممكن أقل.

....

....

....

الخطوة دي مهمة جدًّا عشان هتخليك تحس إن حياتك مش عبارة عن الشغلانة بس، أو الأمومة بس، أو دور واحد ـ أيًّا كانت أهميته ـ فقط لا غير. حياتك عبارة عن كل الأدوار دي، وكل دور فيهم بيمثل نظرة مختلفة للتعريف بيك، وكلهم مرتبطين برؤيتك الكبيرة لحياتك.. بحيث إنك مع الوقت هتلاقي كل هويَّاتك دي متناسقة ومترابطة، وناعمة وقوية، وكلها حنية ☺.

٣ـ حدد أهمَ الأهداف (من القسم التاني) لكل دور فيهم

بص على الأدوار اللي كتبتها كدا وفكر: إيه أهم حاجة ممكن أعملها الأسبوع دا في كل دور من دول، اسأل نفسك إيه اللي هيفرق فعلا لو عملته الأسبوع دا في كل دور منهم، في دورك كزوج ممكن تعمل إيه، كصديق، كأم، كموظفة، كمستر X..

وانت بتفكر في السؤال دا استخدم البوصلة مش الساعة! فكر في إيه «أهم» حاجة، مش إيه الحاجة «المُلحة!».

....

....

....

ممكن تبقى إجابتك شكلها كدا الأسبوع دا مثلًا:

ـ زوج: هات ورد يا إبراهيم.

- أب: أخرج مع ابني الكبير لوحدنا.

- شغل: أرد على الإيميلات المتأخرة.

- مستر X: أتكلم، أسأل عن كورس كذا.

دا على سبيل المثال البسيط يعني. وممكن لما تيجي عند مستر X، تحط له ٤ أهداف: واحد جسدي (أنام ساعة بدري)، وواحد روحاني (أواظب على ذكر معين)، وواحد اجتماعي (أمرن نفسي إني أسمع أكتر ما أتكلم)، وواحد عقلي (أشغَّل الكتاب الصوتي الفلاني وأنا رايح الشغل).

الفكرة بس إني مش عايزاك في الخطوة دي تحط ٣٧ هدف جنب كل دور عشان مش ماتصعبهاش على نفسك وتُحبَط! هدف أو اتنين بالكتير، ومش لازم حتى لكل الأدوار. ممكن الأسبوع دا تقرر بمنتهى الوعي إنك محتاج تنحي دور فيهم جانبًا، وتدي اهتمام لدور تاني.. «الأسبوع دا أنا مش هعمل كوتشينج خالص عشان عايزة أركز مع ابني في المذاكرة». عادي جدًّا. طول ما انت باصص من نضارة «الرؤية»، وبتستشير البوصلة بتاعتك، مش ماشي رد فعل للأحداث اللي بتحصل وخلاص، طول ما كان فيه مساحة مرونة وتغيير بشرية طبيعية جدًّا.

بعد ما تكتب الأهداف بتاعتك فكر كدا: لو انت فعلا حققت الأهداف دي الأسبوع دا، هتحس بإيه؟ هتأثر في حياتك ازاي؟ طب لو حققت نصهم بس حتى؟ لو عملت دا كل أسبوع؟ تخيل مع الوقت إنتاجيتك وثقتك في نفسك وإحساسك بحياتك هيبقى عامل ازاي؟

رصيد الثقة

دايما لما باتكلم مع أي حد عن موضوع الأهداف دا، بلاقي إن كلنا عندنا مشكلتين أساسيتين: عدم الاستمرارية، وعدم الثقة إن الأهداف اللي حاطينها دي صحيحة.

عدم الاستمرارية معناه إننا بنحط أهداف ونتحمس لها ونغني «اتقدم اتقدم وكفاية خلاص تتندم» وبعدين هووووب.. الحماسة تروح ومانكملش.. وكأنك يا أبو زيد ما غزيت! قصة قصيرة حزينة ومتكررة!

الفكرة إن كل مرة بنحط هدف، وبنحافظ عليه، بنبقى كأننا بنودع رصيد في حساب ثقتنا في نفسنا. ثقتنا في إننا نقدر نلتزم بحاجة ونحافظ على كلمتنا. وكل ما الرصيد دا زاد، كل ما شعورنا بالثقة والأمان وقوة الإرادة زاد.

والعكس صحيح، كل ما بنحط أهداف ومش بنستمر عليها، كل مابنسحب من الرصيد دا.. ومع الوقت بنفقد ثقتنا في نفسنا، ومابيبقاش عندنا قوة إرادة.

إنك تبني شخصيتك وإرادتك دا محتاج تدريب وصبر زي ما بتبني عضلة في جسمك. مفيش حد بيبني عضلة في جسمه في يوم وليلة، ولا بالفوتوشوب! الاستمرارية والإرادة بياخدوا وقت ومجهود ومُثابرة! بياخدوا قرار منك لما يتعرض عليك المُغريات اللي تخليك تسيب الكتاب اللي بتقراه، ولا تكنسل المعاد بتاع الجيم، ولا تأنتخ قدام التليفزيون بدل ماتقعد مع ابنك زي ما وعدته، إنك تقول للمُغريات دي لأ! قرار ورا قرار، ومرة ورا مرة.. لحد ماتبني الرصيد دا.

مهم جدًا بس في مرحلة بناء الرصيد بالذات ولحد ما عضلة الاستمرارية دي تقوى، إنك تتأكد إنك بتحط أهداف منطقية! أهداف واقعية بناءً على شخصيتك وظروفك! الناس اللي بتتوقع من نفسها إنها هتلعب رياضة ساعتين في اليوم، وتنام بدري، وتقرا كتاب كل أسبوع، وتكلم مامتها وباباها وإخواتها كل يوم أول ماتصحى، وتتعلم تقول لأ، وتبطل تضييع وقت على فيسبوك، وكل دا لمجرد إن الساعة عدت ١٢ يوم ٣١ ديسمبر

ودخلنا في سنة جديدة.. دي ناس بتحلم أحلام هند وكاميليا! توقعات غير واقعية زي ما تبقى متوقع إن ابنك يحبي ويمشي وياكل بالشوكة والسكينة ويسوق العربية كله في يوم واحد!

أنا أُفَضِّل إنك تحط أهداف بسيطة بس تحققهم وتبني بيهم رصيد عند نفسك، أحسن من أهداف خزعبلية أو مش مناسبة لحياتك تحبطك تمامًا لما ماتحققهمش!

حدد هدف أو اتنين في كل دور يكونوا حاجات فيها تحدي بسيط ليك، واعمل حسابك على شوية مرونة لأن ممكن حاجة تحصل تخليك تغير أهدافك. حد يمرض، حد يظهر، حد يختفي، إنت نفسك تغير رأيك.. أيًّا كان.. إنت اللي بتسيطر على أهدافك، مش هي اللي مسيطرة عليك!

«تأكَّد دائمًا من اختيار أهدافك، بعض الأهداف ليست مستحيلة، لكن غير مناسبة»

(هيلين كيلر).

المشكلة التانية اللي بتواجهنا هي عدم الثقة إن الأهداف اللي حاطينها دي مناسبة، أو صح.. «أنا خايفة يا هبة بعد كل دا أكتشف إني كنت بأدِّف في مركب مش بتاعتي، مش يمكن الأهداف اللي حطتها دي مش هي أصح حاجة لحياتي؟». أسئلة منطقية جدًّا ☺.

عشان كدا مهم جدااااا، وأهم حتى من سؤال «إيه الهدف اللي هتحطه؟» هو سؤال «ليه؟»، ليه عايز تعمل كذا؟ ليه عايز تقدم على الماجستير؟ ليه عايز تبطل تاكل سكريات؟ ليه عايز تعمل اللي عايز تعمله؟

الـ«ليه» دي هي اللي هتديك الثقة والإصرار على الهدف بتاعك. هي

اللي هتديك الحافز والشجاعة إنك تقول «لأ» لحاجات مش مناسبة ليك، مهما كان اللي حواليك بيعملوها، هي اللي هتشجعك في الأوقات اللي مودك مش جاي فيها، هي اللي هتخليك تستحمل الصعوبات اللي ممكن تواجهك وانت بتنفذ الخطة بتاعتك.

> *«وإنما سر الحياة هو أن تُبذل فى سبيل غاية»*
>
> (د. مصطفى محمود).

الأسئلة الثلاثة

عشان تحط هدف محتاج تلات أسئلة: إيه هو؟ ليه هو؟ ازاي هعمله؟

مثال على كدا:

- إيه الهدف؟

أظبط صحتي (هدف كبير وواسع، بس هنمشّي حالنا بيه كمثال دلوقتي).

- ليه؟

عشان أنا محتاج صحتي تتحسن عشان أقدر أحقق أهدافي في شغلي، وأقوم بالأدوار اللي عليًا كأم، وزوجة، وصديقة... إلخ.

عشان أبقى مثال كويس لولادي بدل ما يقلدوني وتبقى صحتهم تعبانة هما كمان.

عشان الحديث بيقول: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف».

عشان هتسئل عن صحتي.

عشان أعرف أستمتع بنعم ربنا عليًا، وأكون مبسوط، وعندي طاقة.

- ازاي؟

هزود كمية الفاكهة والخضار في أكلي.

هقلل السكر.

هلعب رياضة نص ساعة في اليوم.

هتفرج كل يوم على فيديو ليه علاقة بالصحة.

هعمل check up على صحتي كل ٦ شهور.

دا مثال بسيط على هدف عام ممكن يكون عند ناس كتير. طبعًا كل ما كنت أدق في الهدف بتاعك كل ما كان أحسن. وكل ما الـ«ليه» بتاعتك كانت أقوى وأعمق، كل ما فرصتك في الاستمرارية بقت أعلى.

عايزة ألفت نظرك بس لغلطتين ممكن تقع فيهم وانت بتحط أهدافك:

- الغلطة الأولى، أو المطب اللي دايما بيحصل: إنك بعد ما تحط أهدافك، وتبدأ تركز بقى، تلاقي هدف تاني لذيذ مُغري ظهر في الأفق! القصة دي بتحصلي كتير جدًّا! قاعدة بحضر لكورس معين مثلًا، ومركزة فيه، أروح واقعة على فكرة أو كتاب أو موضوع أقول: يا سلام يا سلام، طب ما اطلّع من الفكرة دي كورس جديد! وطبعًا اللي بيحصل إني يا بسيب الفكرة بتاكلني في دماغي وتعمل لي زحمة كدا، وكل شوية تنط قدامي وتشتتني عن الهدف أو الكورس اللي أنا شغالة عليه حاليًا. يا بروح كاتباها في لِستة أهدافي اللي بتلم كمّ أهداف على آخر الأسبوع أكتر من اللي سوبرمان بجلالة قدره يقدر يحققهم! وفي الآخر طبعًا مش بعمل اللِستة دي، وبأُحبط وبحس بالفشل الذريع!

فيه بقى حل لذيذ نفع معايا أنا شخصيًّا، وهو إنك تكتب لِستة بحاجات «احتمال» تعملها. كل ماتجيلك فكرة من دول، حطها في لِستة الاحتمال دي، عشان ماتفضلش عاملة زحمة جوا دماغك، وتشتتك. اللِّستة دي مش معناها التزام منك إنك هتعمل الحاجات دي! معناها بس إنك بتكتبها عندك، واحتمال تعملها، واحتمال لأ. رصيد ثقتك في نفسك هنا محفوظ- حتى لو ماعملتهاش- لأنك ماوعدتش نفسك بحاجة. لما تيجي تقعد أول كل أسبوع تحط خطتك، ابقى بص على اللِّستة دي وشوف: هل فيه حاجة فيهم ممكن تترجم لهدف الأسبوع دا؟ ولا هتفضل سايبها في الاحتمال؟ ولا هتصرف نظر عنها خالص؟

- الغلطة التانية اللي أحيانًا بنقع فيها، هي إننا نحط أهداف مش في دايرة التحكم بتاعتنا!

يعني إيه دايرة التحكم؟

الدوائر التلاتة

فيه تلات دواير في حياة أي شخص فينا: دايرة الاهتمام، ودايرة التأثير، ودايرة التحكم.

دايرة الاهتمام معناها الحاجات اللي بتشغل اهتمامنا زي مثلا حالتنا الصحية، الاجتماع بتاع آخر الشهر، البرنامج السخيف اللي بيطلع على التليفزيون وشايفينه مش مناسب ونفسنا يقف، قرار ولادنا هيدخلوا أنهي جامعة، الحرب على إيران، وهكذا.

جوا دايرة الاهتمام دي فيه حاجات عندنا قدرة إننا نأثر فيها، وحاجات لأ. يعني إحنا ممكن مانقدرش نأثر على الحرب على إيران مثلًا، لكن نقدر نأثر على حالتنا الصحية. واحتمال نأثر على قرارات ولادنا لو اتكلمنا معاهم.

الحاجات اللي لينا تأثير عليها دي اسمها دايرة التأثير.

جوا بقى دايرة التأثير دي فيه أهم دايرة وأكتر دايرة محتاج تستثمر فيها وقتك ومجهودك، وهي دايرة التحكم! الدايرة دي فيها الحاجات اللي إحنا «مهتمين بيها»، واللي نقدر «نأثر فيها»، واللي نقدر «نتحكم فيها». يعني مثلا لو حد جاي بيشتكي من عدم اهتمام فلان، أو معاملته الوحشة، أول سؤال محتاج تسأله: هل طريقة معاملة فلان ليك في دايرة التحكم بتاعتك؟ تقدر تتحكم فيها؟ الإجابة: لأ! أمال إيه اللي في دايرة تحكمك وعندك سيطرة عليه؟ طريقتك إنت معاه (إنك تتكلم معاه، إنك تبعد عنه، إنك تاخد موقف... إلخ، إلخ)، والحاجات اللي هتعملها دي احتمال تأثر في طريقة معاملته ليك، واحتمال لأ.

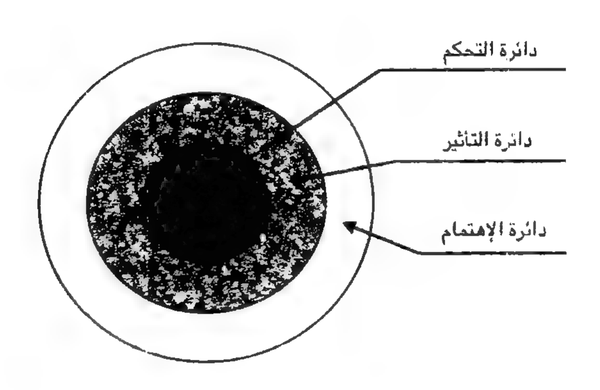
مثال تاني: ابني هيطلع سوي ولا شرير في الآخر؟ هل دي حاجة أقدر أتحكم فيها؟ لأ.. «ابنك هيطلع إيه» دا في دايرة التأثير عندك مش التحكم! يعني ممكن آخرك تأثر فيه، لكن ماتقدرش تتحكم في النتيجة. أمال تقدر تتحكم في إيه؟ تقدر تتحكم في تربيتك ليه وطريقتك معاه، وهكذا.

لو عرفت تفرق دايمًا بين دايرة التحكم بتاعتك والدواير التانية، هترتاح

راحة رهيبة! هيتشال من على كتافك مسؤولية حاجات ماتقدرش تعمل فيها حاجة! هتبطل تشغل نفسك بحاجات مش في تحكمك أصلًا!

كم المرات اللي بنسأل فيها ازاي «نغيَّر» الناس اللي حوالينا، أو نخليهم يعملوا كذا، بيقولنا إننا مشغولين جدًّا باللي مانقدرش نعمله عن اللي فعلًا في إيدينا نعمله! إنت في إيدك تغير نفسك، لكن آخرك تأثر في اللي قدامك.. ولو هو مش عايز يتغير مش هيتغير! في إيدك تروح في معادك، في إيدك تشتغل كويس، في إيدك تبقى طيب، في إيدك تطلب المساعدة، في إيدك تعتذر لما تغلط، في إيدك تختار هتقضي وقتك ازاي، في إيدك تختار صحابك، في إيدك تبقى صادق، في إيدك تحاول تاني، في إيدك تتعامل باحترام، وهكذا.. كل دا في دايرة تحكمك!

لكن مش في إيدك قرارات الناس اللي حواليك، مش في إيدك مين يحبك ومين لأ، مش في إيدك ترجع بالزمن لورا وتمسح اللي فات، مش في إيدك تخلي غيرك يعتذر لك، مش في إيدك تخلي اللي قدامك صادق، تخليه يحاول تاني، تخليه يقتنع بقراراتك، أو يشوفك بنظرة معينة.. كل دي حاجات ممكن «تأثر» فيها، بس مش هتقدر «تتحكم» فيها!



وانت بتحط أهدافك ركِّز إنهم يكونوا أهداف في دايرة تحكمك، ومتعلقين

بالرؤية بتاعتك إنت، مش برؤية المجتمع ليك. ركِّز على سؤال «ليه أحط الهدف دا؟».. لأن كل ما الـ«ليه» كانت قوية، كل ما قدرتك على تحقيق الهدف كانت أقوى! ركِّز على سؤال «إيه المهم؟»، مش مجرد «إيه المُلح؟»، حاول قدر استطاعتك يبقى الهدف محدد وواقعي، وتقدر تقيس آخر الأسبوع إذا كنت حققته ولا لأ.. «إني ألعب رياضة الأسبوع دا» هدف مش محدد.. «إني ألعب رياضة ٦ ساعات يوميًّا الأسبوع دا» هدف مش واقعي (إلا لو انت متعود على كدا يعني).. «إني ألعب رياضة ساعة لمدة أربع أيام الأسبوع دا» هدف محدد وواقعي وممكن نقيس تحقيقه. حط هدف واحد، أو اتنين كفاية ـ بالمقاييس اللي اتفقنا عليها ـ لكل دور في الأدوار اللي عليك (ومش لازم حتى لكل دور)، وبعدين انقل للخطوة الرابعة.

٤ ـ حط إطار للأسبوع

مفتاح الخطوة دي إنك تاخد أهم وأولى أهداف كتبتها في الخطوة اللي فاتت، وتحطها في مواعيد! حطها في يوم معين، ولو قدرت حطها في معاد معين، أو حتى حطها أولوية في اليوم دا.

وأنا بكتب الكتاب دا كان من ضمن الأهداف الثابتة كل أسبوع، إني أكتب ٣-٤ ساعات يوميًّا. كنت مثبتة معاد من ١١ ـ ٢,٣٠ الضهر أنا في المكتبة. لو هروح الجيم، هروح قبل ١١، لو هطبخ هطبخ الساعة ٣، ولو هقابل حد هيبقى قبل المعاد دا، أو بالليل، أو في الويك إند. كنت بحاول أتعامل مع المعاد دا كأنه محاضرة في الجامعة، عشان أثبت عليه، لأنه وإن كان فيه مرونة إني أقول هكتب في أي وقت في اليوم طالما معايا اللابتوب بتاعي، إلا إن ساعتها غالبًا كان اليوم هيطير، ومكنتش هكتب حاجة.

حاول تحط إطار للأسبوع فيه مواعيد محددة لأهدافك، أو الحاجات اللي وراك.. ولو اضطريت في مرة تلغي مع نفسك وتعمل حاجة مختلفة، حدد معاد تاني زي ما هتعمل مع حد غريب!

ساعات طبعًا فيه أهداف مش بتنفع في معاد محدد، لأنها بتبقى معتمدة

أكتر على إنك تصطاد الفرصة أول ماتشوفها. يعني مثلا لو كان من أهدافك إنك تقوي علاقتك بابنك اللي عنده ١٦ سنة، غالبًا هتبقى حاطط الهدف دا من أولوياتك كل يوم، وهتبقى مركز ومستني أي فرصة تيجي عشان تستغلها وتقوي علاقتك بيه. لو الفرصة دي ماجتش النهارده، هنعيد الهدف دا بكرة، وهكذا.

وانت بتحط إطار الأسبوع إنت مش بس بتحط أهدافك. أهدافك دي تُعتبر القسم التاني (مهم بس مش مُلِح) اللي انت عايز تقضي فيه وقت، واللي يُعتبر أولويات بالنسبة لك. مع الأهداف دي بقى هتلاقي وراك حاجات تخلصها. ممكن تبقى حاجات من القسم الأول، أو من القسم التالت، والرابع. المهم إنك طالما هتدي أولوية لأهدافك بتاعة القسم التاني، مفيش مشكلة تكمل باقي الوقت بتشوف مكالمة فلان اللي مستنيك، أو معاد كذا اللي بيلح عليك. طالما بتستثمر في أهداف القسم التاني وبتديهم وقت، هتلاقي نفسك بقى عندك وقت وطاقة تعمل الحاجات التانية.

ممكن كمان تجرب تجمَّع هدفين تلاتة مع بعض. يعني ممكن مثلا تسمع كتاب أوديو، وانت بتلعب رياضة.. تقضي وقت لطيف مع بنتك وانتو بتشتروا الطلبات اللي محتاجينها.. وهكذا.

الهدف بتاع الخطوة دي عامة مش إنك تعمل جدول للأسبوع مايخرش الميَّه.. بس على الأقل تبقى عارف أولويات الأسبوع، وعارف الأهداف اللي حطتها دي هتعملها في أنهي أيام. تبقى بتنجز كل يوم حاجة من الحاجات المهمة اللي حطتها لنفسك.

٥ـ ابدأ التنفيذ

الخطوة دي مهمة جدًّا جدًّا، لإنها هي اللي هتبني رصيد الثقة اللي اتكلمنا عنه قبل كدا. بعد ما ظبطت أدوارك وأهدافك للأسبوع، مهمتك اليومية هتكون إنك تنفذ الهدف الأساسي بتاع كل يوم.. وانت عندك مرونة إن فيه فرص، أو حتى مشاكل، ممكن تظهر لك طبعًا. كل مرة هتنفذ الخطة،

أو حتى هتعدِّل الخطة بوعي إن التغيير دا هو الأهم والأولى، كل ما هتبني عندك عضلة الإرادة والكفاءة.

ممكن في الخطوة دي تحتاج:

- تبص على أهدافك لليوم أول ماتصحى، أو قبلها بيوم عشان تهيَّأ نفسك نفسيًّا للي وراك.

- ترتب هتبدأ بإيه، أو إيه اللي ليه أولوية، لأنك ممكن تبقى حاطط هدفين مهمين محتاج تختار بينهم.

- تحدد إيه اللي لازم يتعمل في ساعة معينة في اليوم عشان ترتب اليوم حواليه. زي معاد دكتور، أو تدريب مثلًا.

على مدار اليوم طبعًا ممكن تحصل أحداث تخليك محتاج ترجع تبص لبوصلتك تاني، وتحدد إيه أحسن استخدام لوقتك وطاقتك. وجود رؤية وخطة هيساعدك تحدد إذا الحاجات اللي ظهرت أو اتغيرت دي تستحق تغير خطتك عشانها، ولا انت وراك حاجات أهم.

٦- قيِّم أداءك

في نهاية الأسبوع بص على اللي انت كنت مخططه، وعلى اللي فعليًّا حققته.. وقيِّم:

- إيه الأهداف اللي وصلت لها؟
- إيه المشاكل أو التحديات اللي واجهتها؟
- إيه القرارات اللي أخدتها؟
- هل كانت البوصلة واضحة قدامك، ولا لأ؟
- هل أهدافك كانت واقعية، ولا محتاج تقلل أو تزود؟
- هل الأسبوع دا أضاف لرصيد الثقة، ولا سحب منه؟

تخيل لو انت كل أسبوع بتحقق فعليًّا ولو نص الأهداف اللي كنت حاطتها لنفسك، مقارنة بإنك زمان مكنتش بتحط خطة أصلًا، فالأسبوع

كان بيطير. تخيل وقع دا على حياتك وإنجازاتك مع الوقت.

الفكرة في الآخر مش إنك تبقى مبتضيعش دقيقة من يومك! ياما ناس مشغولة في حياة غلط وشغلانة غلط ومع ناس غلط. الفكرة إنك تبقى بـ«تقود حياتك»، وعندك بوصلة بتوريلك تمشي ازاي، وليه. بتساعدك ـ لما الدنيا تتلخبط حواليك وتشتتك ـ إنك تظبط نفسك تاني، وترجع للرؤية. بتساعدك ترتب أولوياتك. بتديلك الشجاعة إنك تقول «لأ» لحاجات من غير تأنيب ضمير. وبتديلك إرادة إنك تكمل في حاجات ممكن يبقى اللي حواليك نَفَسهم قصير فيها.

تنظيم الوقت مش هدفه تنظيم الساعات والدقايق! تنظيم الوقت هدفه تنظيم الحياة، وأدوارنا، وأهدافنا فيها، ووضع خطة تشجعنا كل يوم إننا نركز على الأهداف دي ونحققها. وعلى أد ما كانت رؤيتنا وأهدافنا دي شمولية ومتوازنة.. وعلى أد ما كانت مبنية على نظرتنا لنفسنا ودورنا والمعنى من حياتنا، على أد ما كنا أكتر صبر، وإصرار، وقدرة على تحقيقها.

«ما أنا عليه اليوم هو نتاج لخيارات الأمس»

(ستيفن كوفي).

تايم أوت – الفصل

•

قوم اقعد في البلكونة لوحدك، شم هوا، واسترخي جسمك. بعد كدا غمض عينك، وتخيل نفسك في مكان إنت بتحبه. ممكن تكون قاعد في بيت حد بتحبه، أو مسترخي على البحر، أو قاعد بتتفرج على النجوم والسما الصافية. تخيل المكان دا بكل تفاصيله، شوف ألوانه، حس بالهوا اللي فيه. ثم ركّز لرسمه في خيالك. تخيل شايفه، حس بجسمك وهو بيسترخي، وأعصابك وهي بتهدى، ووشك وهو بيبتسم في المكان الجميل دا. صفي نفسك تمامًا، واملى الشحنة قبل ما تكمل.

الفصل السادس

التغيير

«الشيء الوحيد الثابت في الحياة هو التغيير المستمر»

(هرقليطس).


وأنا زى بابا الظبط...

بعد العودة من رحلة الصيد

اقترب قمر الزمان من غرفة شهرزاد في بطء. طرق الباب ودخل بوجهٍ حزين ونظرات مضطربة. مضت خمس ليالٍ، وبقيت ليلة واحدة على وجود شهرزاد في المملكة. كان يعلم أنه لا بد أن يفي بوعده للفتاة، ويعيدها إلى عصرها في أمان، لكنه لا يدري ما سيفعل به شهريار في الصباح حين يستيقظ ولا يجد شهرزاد بجانبه!

نظر قمر الزمان لوجه شهرزاد التي بدا عليها الحزن هي الأخرى، ثم قال:

ـ النهارده آخر ليلة.

ـ عارفة.

ـ أنا حضرت لك كل حاجة.. والجني جاهز، وكله. بكرة الصبح هتصحي تلاقي نفسك في بيتك إن شاء اللـه.

ـ طب اللـه يكرمك شدد على الجني يركز المرة دي عشان مانلبسش في الحيط.

ـ مانلبسش في الحيط؟! إنتي بتجيبي الكلام دا منين؟ ماتقلقيش، أنا منبِّه عليه، ومهدده.. غلطة كمان، وهحرقه خالص!

ـ طب انت هتعمل إيه بعد ما أنا أمشي؟

ـ العمل عمل ربنا.. هحاول أفكر في حل!

ـ إنتو هتوحشوني أوي.. أنا عارفة إني ماقعدتش معاكم كتير، بس حاسة إني اتعلقت جدًا بالمملكة والناس، والعصر بتاعكم!

ـ وانتي كمان هتوحشينا يا بنتي.. إحنا اتعلقنا بيكي، وشوفنا شهريار كمان بدأ يتغير معاكي.

- بجد؟ ازاي؟

- شهريار دا أنا معاشره من وهو طفل صغير. كان ولد جميل ومنطلق وطيب وبيحب الصيد وحنين على الغلابة، بس الصدمات اللي حصلت له غيرت فيه كتير. وفاة والده أثرت فيه جدًّا، وخلته شال المسؤولية بدري، وأمه شجعته إنه يدوس على مشاعره ورغباته، وأي حاجة بيحبها عشان يبقى ملك قوي. وبعدها اللي حصل مع مراته عمل له صدمة تانية، وخلاه بقى الوَحش اللي بيقتل الستات، والمملكة كلها بتخاف منه. لكن هو من جواه طيب أنا عارف، وكلامك معاه كل يوم طلَّع منه شخصيته الحقيقية! شهريار بقى بيضحك بعد ما كنا نسينا ضحكته. مابقاش يتأثر بكلام الناس ورأيهم زي الأول. بقيت أشوف على وشه مشاعر الحزن والفرح والتأثر زي البني آدمين، بعد ما كان اتحوِّل لتمثال متحرك. بدأ يرجع للصيد اللي كان بيحبه بعد ما كان بطَّله.. وبدأ يخطط للمملكة ولحياته بعد ما كان كل تركيزه هينتقم من مراته ازاي! شهريار بدأ يتغير فعلًا، وكلنا حاسِّين بدا.

- أنا سعيدة أوي بالكلام اللي بتقوله دا يا قمر الزمان.. شهريار فعلًا من جواه إنسان طيب، ومحتاج حد يسمعه ويحتويه وينكشه كدا.

- ينكشه؟

- يعني يثير فضوله مرة بقصة، مرة بموقف، مرة بنكتة.. ماتبقوش كل حاجة بتقولوا له سمعًا وطاعة كدا.

- عندك حق. يا خسارة والله.. كان نفسنا تقعدي معانا أكتر. شهريار بكرة هيتصدم لما يلاقيكي اختفيتي، وربنا يستر ومايرجعش أسوأ من الأول!

- مش بإيدي فعلًا، لازم ارجع لأهلي، ودراستي، وحياتي. هحاول أتكلم مع شهريار النهارده وأمهد له عشان يعرف يتعامل مع الصدمة.

- إوعي تقوليله إنك ماشية!

- ماتقلقش، إن شاء الله خير.

ـ إن شاء اللـه يا بنتي.

* * *

وفي المساء، دخل شهريار غرفته بوجهٍ مهموم، وملابس رثة. سألته شهرزاد في قلق:

ـ إنت لابس كدا ليه؟

ـ اسكتي! بعد ما حكيتي قصة أيمن امبارح، سهرت طول الليل بفكر.. هو أنا بقوم كويس بدوري كملك مهتم فعلًا بشؤون الرعية بتوعه، ولا أنا قاعد في قصري وبسمع للي الوزراء بيقولهولي وخلاص؟ هو أنا رؤيتي وأولوياتي في الحياة مظبوطة، ولا هكتشف زي أيمن دا إن حياتي جريت وأنا ولا كان عندي خطة، ولا ركزت على المهم، وأهو اسمي الملك راح، والملك جه، وخلاص!

ـ وإيه هو المهم؟

ـ المهم بالنسبة لي كملك إن الناس تحس إنها فعلًا مرتاحة، وحد مهتم بأحوالهم.. عشان تعرف تنتج وتطوَّر!

ـ جميل، وبعدين عملت إيه؟

ـ تحمست أنا بقى، ومانمتش طول الليل! واما صحيت الصبح افتكرت قصة علاء الدين اللي حكيتيهالي الأسبوع اللي فات، وافتكرت لما ياسمين كانت بتنزل تمشي في السوق عشان تشوف أخبار الرعية. قلت اعمل زيها، قمت لبست اللبس دا، ونزلت طول اليوم بلف وسطهم، وبتكلم معاهم.

ـ ولقيت إيه؟

ـ لقيت خزَّان أحزان! الناس متبهدلة أوي يا شهرزاد! للأسف أنا ماتعلمتش حاجة من بابا وهو عايش! كنت بخاف منه جدًا زي ما كل المملكة كانت بتترعب منه! ولما مات والمسؤولية دي كلها اتنقلت عليا أنا، الصدمة كانت رهيبة، وأنا ماكنتش جاهز! مالقتش حل غير إني أعمل زيُّه وخلاص، واخليهم يترعبوا مني! بس خلاص الموضوع دا مش هينفع!

أنا لازم أغير طريقتي وأشوف حل تاني!

هو أنا بحكيلك الكلام دا ليه؟ يا مسرووور.

- يا عم سيب مسرور دلوقتي، هو انت كل حاجة يا مسرور، يا مسرور؟! بقول لك إيه أنا عملالك مفاجأة!

- مفاجأة إيه؟

- خليت هلوب يجيبلنا ورقتين لحمة، وشوية عكاوي وملوخية من البرنس، إنما إيه، هتاكل مسرور شخصيًّا وراهم!

- برنس.. ملوخية.. عكاوي.. أنا مش فاهم حاجة! ومين هلوب دا؟

- تعالى ورايا يا شهروري.

جلس شهريار وشهرزاد على مائدة الطعام، ومن ورائهما هلوب وهو يكمل شواء بعض الريش والفلتو.

هلوب:

- حلو السِّوَا كدا يا ست الكل؟

- تسلم إيدك يا هلوب.. بس خليها Meduim Rare الله يباركلك!

- على عيني حاضر.. أنا وصيت على الأوردر والله يا مولاتي، وتعبت علشان أجيبه سخن! الطريق من إمبابةِ للمملكة صعب أوي، غيرت كذا مواصلة.. كل سنة بقى وحضرتك طيبة، وكدا.

قالت شهرزاد لشهريار:

- معاك ٢٠ دينار؟

رد عليها:

- أنا مش فاهم حاجة.. هو الجني دا شغال معانا هنا في المملكة؟

- أيوه يا سيدي، هفهمك بعدين.. معاك ولا إيه؟ شوف لنا أي فكة!

- معايا عشر تلاف دينار ذهبي.

- يا لهوي.. إنت لقيت فلوسك دي في بنك الحظ؟! استنى أنا هتصرف. تعالى يا هلوب.

ـ خدامك يا مولاتي.

همست له: خد العشرين جنيه دي مني، وابقى اصرفها لما تيجي تزورنا في مصر!

رد عليها بعدم رضا:

ـ ومكرمشين كمان؟! إيه يا مولاتي، خلي عنك.. والله الشغل في المملكة دي مبقاش يأكل عيشَ!

ـ يلا يا هلوب، انصرف بقى خليني ألحق آكل لحسن شهريار نازل حتتك بتتك الله ينور!

نظرت شهرزاد إلى شهريار بابتسامة وداع، وقالت له:

ـ كنت عايزة احكيلك قصة وانت بتاكل يا شهرور، ممكن؟

ـ اهري يا شهرزاد.

ـ بلغني أيها الملك السعيد، ذو الرأي الرشيد، إنه كان فيه شاب طيب اسمه صلاح. صلاح دا كان باباه ناظر مدرسة فخم ضخم الناس كلها بتترعب منه، وبيدير المدرسة بالشخط، والنطر، والضرب كمان! كبر صلاح وهو مايعرفش أي حاجة عن شغل باباه، ولا إدارة المدرسة، ولا يعرف حاجة عن الحياة كلها من كُتر ما كان باباه ومامته مسيطرين وقافلين عليه! وفي سنة من السنين، والد صلاح مرض ومات وساب له المدرسة باللي فيها! طبعًا كانت صدمة رهيبة على صلاح اللي كان امبارح بس أقصى طموحه هياكل إيه النهارده، وصحي لقى نفسه مسؤول عن إدارة مدرسة، بمدرسين، بطلبة، بليلة كبيرة جدًّا!

ـ يااااه، دا تقريبًا نفس اللي حصل لي بالظبط! طب عمل إيه صلاح؟

ـ دخل صلاح في دورة التغيير!

ـ إيه دورة التغيير دي؟ زي دورة المياه؟

ـ لأ يا عم الظريف! دورة التغيير دي هي المراحل اللي الإنسان بيمر بيها لما بيحصل له تغيير كبير في حياته!

ـ وإيه هي بقى المراحل دي؟

ـ أول مرحلة بتبقى مرحلة توهان! لخبطة! لما بابا صلاح مات وبقى لوحده في المسؤولية دي، صلاح تاه، واتلخبط، وبقى مش عارف يعمل إيه، ويتصرف ازاي! مش عارف هو مين أصلًا! فجأة حس إن صلاح القديم المتدلع دا مات.. مبقاش موجود! والنهارده المفروض يبقى صلاح تاني! طبعًا في المرحلة دي صلاح كان عمال بيخبط! مرة يلبس لبس باباه ونضارته ويمسك عصايته، ويتقمص شخصيته، مرة تانية يحاول يمثل إنه صايع وفاهم كل حاجة، وهو أصلًا بيتضحك عليه، وهكذا.

رشف شهريار رشفة ملوخية باستمتاع:

ـ حلوة أوي أوي الملوخية دي.. وبعدين، كمِّلي!

ـ فضل صلاح متخبط كدا فترة لحد ما بدأ يظهر له ناس تقف جنبه وتساعده.. ومع الوقت دخل في المرحلة التانية!

ـ إيه بقى المرحلة التانية دي؟

ـ بعد اللخبطة والتوهان والخوف بتوع المرحلة الأولى، صلاح بدأ يبقى عنده أمل. بدأ يحلم ويخطط إنه يُدير المدرسة وينجح ويكمل مشوار أبوه وأجداده في تعليم الأجيال!

ـ وطبعًا هتقوليلي إنه نجح في الخطة، وكل حاجة مشيت بسهولة، والأوهام والقصص الخيالية بتاعتك دي!

ـ لأ طبعًا! فشل! خطته فشلت!

ـ طب شفتي بقى؟! إنتي جاية تكئبيني.. وتسدي نفسي أنا عارف.. يا مسروووووور!

ـ يا سيدي اصبر بس! الفشل دا طبيعي جدًّا! لما بتحلم باللي انت عايزه، وبتحط خطة وتدخل على المرحلة التالتة ـ مرحلة التنفيذ ـ طبيعي جدًّا إنك تكتشف مطبات ومشاكل وعقبات، وكل حاجة! إنت عايز كل حاجة تمشي بسهولة يعني؟ ماكنش حد غُلب!

ـ وعمل إيه سي صلاح بقى أما خطته فشلت؟!

ـ في الأول يئس وقال أنا هسيب الشغلانة دي خالص، وفعلًا سابها! بعد كدا صحابه شجعوه يحاول تاني، ويفكر في خطة بديلة. فكر صلاح إنه محتاج يتعامل بأسلوب مختلف عن باباه.. يقرَّب من الطلبة، ويستخدم معاهم طرق تانية.. يحببهم في التعليم، بدل ما العيال بتتعلم بالضرب، وكدا.. بدأ يحلم أحلام كبيرة للمدرسة، وبدأ يعمل خطة مختلفة وينفذها عشان مدرسته تبقى أحسن!

ـ وإيه الخطة المختلفة اللي نفذها؟

ـ شال أدوات الحزم الزيادة والرعب والتهديد اللي كانت في المدرسة، وبدأ يتكلم مع الطلبة ويحتويهم. اتعلم لغتهم عشان يعرف يتواصل معاهم.. اتعلم بوكسينج عشان يحسسهم إنه قريب منهم. حفزهم للمذاكرة بجوايز ومسابقات وهدايا.. احتواهم كدا!

ـ والخطة دي نفعت؟

ـ نفعت! واتغيَّر صلاح تمامًا من الشخص المتدلع اللي مش بيعرف يعمل حاجة لنفسه وبيغرق في شبر ميَّه، لناظر شاطر ومحبوب ومبدع في أفكاره. وبدأ صلاح يجني ثمرة خطته.. ودي المرحلة الرابعة! مدرسته بدأت تتحسن فعلًا لحد ما فازت بالمركز الأول في المسابقة! وهو اتجوز وخلف، والقصة خلصت على كدا.

ـ فانتي بقى عايزاني أعمل زي صلاح دا؟ الموضوع مش بالسهولة دي!

ـ طبعًا مش بالسهولة دي! المراحل دي بتاخد وقت، وممكن تلاقي نفسك في النص بترجع خطوات لورا.. تلاقي خطة فشلت فرجعت تاني لمرحلة التوهان واللخبطة. بس لو صبرت زي صلاح، هتوصل للثمرة!

ـ أنا تقريبًا واقف في مرحلة التوهان من ساعة ما بابا مات! بس انتي لما جيتي إدّتيني أمل، وبدأت أحس إني مش عايز أكمل كدا. مش عايز أفضل مش أنا، مابعملش الحاجات اللي بحبها، وماشي ورا المظاهر، وبعيد عن

مشاعري، وبعيد عن الشعب اللي المفروض يكون هو أولوياتي!

- طب وناوي تعمل إيه؟

- هفكر في خطة، وابدأ أنفذها وأشوف.. يمكن أقدر أوصل لحاجة زي صلاح!

- هتوصل أكيد! أهم حاجة تصبر يا شهريار.. اتقل تاخد حاجة نضيفة!

- أنا مبسوط أوي إني أخيرًا لقيتك يا شهرزاد.. إنتي فعلًا فارقة في حياتي جدًّا!

نظرت له شهرزاد في خوف، وقالت لنفسها بصوت خافت:

- هاااار اسود! هيعمل إيه بكرة دا وهو بيقولي أخيرًا لقيتك!

- إنتي بتقولي إيه؟

- مفيش.

- مالك وشك اصفرّ فجأة كدا؟

- لأ، مفيش.

- مالك؟

- مفيش.

- مالك؟

- مفيش.

وبعد ٣٧ مالك مفيش....

- تصدقي أنا غلطان إني بسألك مالك! مسروووور.

- خلاااااص! سيبني لبكرة الله يخليك!

التغيير

على مدار الكتاب اتكلِّمنا كتير عن الـtrue self بتاعتنا، عن الناس اللي حوالينا، عن مشاعرنا والتعامل معاها، عن نقاط القوة والضعف عندنا، عن الشغف والقيم في الحياة، عن الوقت والرؤية والأهداف. على مدار الكتاب أثرنا مواضيع كتير.. حاجات محتاجين نفهمها في نفسنا، وحاجات محتاجين نسيطر عليها ونديرها صح، وحاجات محتاجين نغيرِها، أو نتخلص منها، وحاجات محتاجين نكتسبها، وحاجات محتاجين ننظمها.. وكل دا في الآخر عشان نحقق مراد ربنا مننا. كل دا عشان نشوف إيه اللي احنا محتاجين نعمله عشان نعيش حياة نحس فيها بالرضا والمعنى والبصمة.

في أول الكتاب عملنا اتفاق إننا مش هناخد قرارات كبيرة، ولا هنعمل تغييرات ضخمة، غير لما نخلص قراءة الأول. ودلوقتي أنا عايزة أأكد على الوصية دي: *خليك في حياتك الحالية على أد ماتقدر!*

يعني إيه؟ يعني إنتي عاملة فيها كوتش وكاتبة وبتاع، وفي الآخر تقوليلي خليك على وضعك؟ كما كنت؟ ماتغيرش حاجة؟

لأ، مش القصد ☺.

في أكتوبر ٢٠١٨، عملت فيديو على فيسبوك سميته «قعر الحلة». الهدف من الفيديو دا كان إنه يوصيك إنك قبل ما تاخد أي قرار كبير في حياتك، هات الأول قعر الحلة! اعمل كل اللي تقدر تعمله! ابذل أقصى مجهود عندك!

طب ليه الوصية دي؟

الفكرة إني لما بكتب، أو بدي محاضرات، أو بطلع في فيديو، أو بقعد مع حد، بنتكلم عن حياته ومشاكله، وهكذا.. بيبقى عندي أمل إن حياة الشخص دا مش محتاجة غير يادوب شوية تغييرات بسيطة هنا ولا هنا.. يضيف لحياته هواية بيحبها، يبعد عن عادة معينة، يتعوِّد يقول لأ أكتر، يقرَّب من ناس جديدة، ينظم يومه أحسن، وهكذا. تغييرات بسيطة يجدد

بيها حياته، ويحس إنه مبسوط وبيتطور أكتر.

أنا عدَّى عليا أوقات كنت بحس إني تعبانة ومتضايقة، ولما كنت ببص على البوصلة بتاعتي وبتكلم مع الـtrue self، كنت بلاقي إني محتاجة أجازة شوية بس. أفصل.. أغير الأماكن اللي بروحها.. أبدأ أقرا كتاب جديد.. أقعد مع ولادي أكتر.. أعمل تغييرات بسيطة يعني، وكنت بتبسط، ومودي بيرجع يظبط بعدها.

بس عدِّت أوقات تانية بقى كنت ببقى تعيسة وتايهة جدًّا والتغييرات دي مش كفاية خالص! كنت بحس إن روحي محبوسة، وإن «تزيين» الحياة مش كفاية، أنا محتاجة أهدّ وابني على نضيف! ودا بيوجع.. أووووووي!

لو انت كنت أوريدي عايش حياة مناسبة جدًّا للـtrue self بتاعتك ولاقي نفسك وراضي وتمام، الكلام اللي قلناه في الكتاب دا هيحقق لك رضا وانبساط أكتر. هتبقى عامل زي اللي بيظبط الإضاءة في أوضة هي أساسًا حلوة، عشان يبقى شكلها أحلى كمان.

لكن لو انت أصلًا حاسس إنك محبوس في حياة مش بتاعتك، لو انت أصلًا فقدت البوصلة تمامًا.. هيبقى كل كلمة، وكل سؤال، وكل تمرين في الكتاب دا، بيوجع، بيدوس على الجرح.. لأنه بيقولك رسالة واحدة: انسف حمامك القديم!

انسف حمامك القديم دي مش سهلة خالص! دي عملية انتحارية في أغلب الأحيان. عملية محتاجة منك تموِّت جزء قديم فيك، وتحيي جزء تاني ماشفتوش قبل كدا. التغيير في الحالة دي مش هيبقى مجرد «تزيين».. دا هيبقى رعب! قرارات، ومشاعر مرعبة! ومهما كنت مقتنع بالتغيير، هيبقى برضه مؤلم ومليان توهان ووحدة وإحباط ووجع كبير!

الأكيد إنك مع الوقت والتعامل الصح، هتوصل ـ إن شاء الله ـ لبر الأمان، وهتبقى النتيجة أحسن بكتير من شعورك الحالي بالسجن.. بس خلال الوقت دا إنت هتدخل خلاط مش أي حد يستحمله! عشان

كدا وصيتك: طول ما انت قادر، خليك على وضعك! هات آخر آخرك في الحياة اللي انت فيها، عشان لما تغيرها وتدخل الخلاط وتتفرم.. تبقى متماسك ومقتنع تمامًا، ومابتبصش وراك!

الفصل دا بقى للناس اللي قررت تدخل الخلاط، وكمان للناس اللي دخلت الخلاط غصب عنها.. حصل لها تغيير رهيب في حياتها رماها في الخلاط من غير اختيار.

أيًّا كان انت اخترت التغيير بمزاجك أو اترميت فيه غصب عنك، فعملية التغيير واحدة! الخريطة والخطوات اللي هتمر بيها واحدة. الفصل دا هيعرفك خريطة أو دورة التغيير دي، لهدف مهم جدًّا.. إنك لما بتاخد قرار أو تعمل تغيير أو تدخل بلد جديدة، وانت عارف الخريطة بتاعتها مسبقًا وماسكها في إيدك، دا بيسهل عليك توقع المشاكل والأحاسيس والمطبات من قبل ماتحصل، والتعامل معاها وانت مستعد لها. كمان فهم الخريطة بيديلك شعور بالطمأنينة إنك لو صبرت شوية بس، هتدخل المرحلة اللي بعدها والحتة المرعبة دي هتروح. بيديلك ثقة إنك ماشي صح، حتى في عز شعورك بالوجع والألم، لأن الخريطة بتقول إن اللي بيحصل دا طبيعي.

من الآخر كدا، لو انت قادر تكمل في حياتك وانت مبسوط وتعمل شوية تغييرات قليلة تبسطك أكتر، كمل كدا وزيِّن وظبط وحط ديكورات وتاتشات عشان تضيف عمق ومعنى ورضا لحياتك.

لكن لو مش قادر تمامًا وجبت آخرك ومحتاج تاخد قرار كبير، أو حتى لو الحياة هي اللي فاجئتك بتغيير شقلب لك الدنيا رأسًا على عقب، فاللي جاي دا ليك يا ريّس! خليني أشرح لك إيه اللي هيحصل لما تقرر تنسف حمامك القديم، إيه دورة التغيير اللي هتعدي بيها، عشان تبقى جاهز وفاهم وعارف تمشي في كل مرحلة وانت مسيطر!

لا تراجع ولا استسلام

التغيير في الحياة دايمًا بياخد دورة معينة، غالبًا أنا وانت وكلنا مرينا بيها قبل كدا. حتى على مستوى المؤسسات، أي شركة كبيرة أو صغيرة هتبقى مرت بنفس المراحل دي، كل مرة حصل فيها تغيير كبير.

الناس اللي بتبقى فاهمة دورة التغيير بتمشي ازاي، بيتعاملوا فيها أحسن وبيتأقلموا أسرع فبتعدي، مش بسهولة، بس أسهل من الشخص اللي مش فاهم طبيعة التغيير واللي بيحصل فيه. وفي الآخر هي دورة بتدور علينا كلنا ☺.

فيه ناس كتير جدًّا اتكلموا عن دورة التغيير، أشهرهم على الإطلاق Lillie R. Brock و Mary Ann Salemo اللي عملوا كتاب: The Change Cycle: The Secret to Getting Through Life's Difficult Changes شرحوا فيه بالتفصيل المراحل اللي الإنسان، أو حتى المؤسسات، بيعدوا عليها لما يحصل لهم تغيير كبير. النموذج بتاع الـChange cycle انتشر بشكل كبير بعد الكتاب دا، وكتَّاب كتير شرحوه بطرق مختلفة. في الفصل دا اخترت لكم شرح مارثا بيك لدورة التغيير اللي اتكلمت عنه مع أوبرا وينفري وكتبته في كتابها Finding Your Own North Star لأنه فيه اقتراحات وأمثلة عملية ومناسبة جدًّا للواقع بتاعنا.

مارثا بيك قالت إن أول حاجة بتحصل، وقبل أي خلاط أو مراحل هندخل فيها، بيحصل «حدث»، حدث بيحصلك في حياتك يرميك في خلاط التغيير. إيه طبيعة الحدث دا؟ وشكله؟ ونوعه؟

الحدث المقصود هنا مش حدث بسيط، زي إنك خسيت اتنين كيلو ولا اشتريت عربية جديدة ولا موبايلك اتسرق. الحدث المقصود هو حاجة غيرت جزء من هويتك، غيرت الطريقة اللي بقيت تشوف بيها نفسك.

يعني إنك تشتري عربية أو موبايلك يضيع دا حدث آه، بس مش بيحولك لهوية تانية. مابتعرفش نفسك قبل وبعد الحدث من «مالك موبايل» لـ«فاقد موبايل».

لكن لو الحدث اللي حصلك كان جواز، فدا هيغيَّر هويتك من «عازب» لـ«متزوج».. والعكس لو طلاق مثلًا. لو بقى لك سنين بتشتغل دكتور والحدث اللي حصلك إنك نقلت من مستشفى لمستشفى تانية، الحدث دا ماغيرش في هويتك حاجة. لكن لو سبت الطب واشتغلت في مجال تاني، هو دا الحدث اللي بنتكلم عليه!

فالحدث المقصود هنا، هو الحدث الكبير اللي بيعمل تغيير في صورتك أو ووضعك أو التعريف بيك في عينك وعين الناس اللي حواليك. والأحداث دي بتبقى تلت أنواع:

١ـ صدمات.

٢ـ فرص.

٣ـ تحوُّلات.

كل حدث من التلاتة دول بيفتح لك باب إنك تعيد التفكير في حياتك وفي تعريفك لنفسك، إنك تعيد ترتيب أوراقك وتظبيط بوصلتك واختياراتك.

١ـ *الصدمات*

الصدمة بتبقى عبارة عن تغيير مفاجئ بيحصل في محيطك، مش بيحصل من جواك انت، أو في تفكيرك. ممكن الصدمة دي تبقى كارثة صحية زي مرض خطير، ممكن تبقى صدمة اجتماعية زي ان الشخص اللي بتحبه سابك، أو حد قريب منك توفى (زي والد صلاح في فيلم الناظر اللي شهرزاد حكته، أو والد شهريار)، وممكن تبقى صدمة مادية زي إنك خسرت كل فلوسك في البورصة.. وهكذا.

مش كل الصدمات بتبقى وحشة على فكرة، بس كلها بتبقى مفاجأة وكبيرة. خلال ثواني حياتك بتتهز هزة ماكنتش مرتب لها قبل كدا!

لو فجأة صحيت من النوم لقيت نفسك ورثت فلوس رهيبة، الحدث

دا بيُعتبر صدمة برضه.. تخيل! هتلاقي نفسك بتمر تقريبًا بنفس المشاعر الغريبة بتاعة الشخص اللي اتصدم بسبب حدث سيئ! هتبقى حاسس إنك مش فاهم وعندك حالة إنكار، ممكن تخسر علاقات، وتكسب غيرها، ممكن تبقى حزين على حاجات فقدتها ومش عارف تتأقلم مع غيرها.. وهكذا.

٢ـ *الفرص*

محمد منير قال في أغنية من أغانيه: «الفرصة بنت جميلة راكبة عجلة ببدال»، ودي حقيقة ☺، الفرصة دايمًا بيبقى شكلها جميل.. حظ سعيد.. فرصة بتجيلك وبتحسسك إنك تقدر تعمل نطة حلوة في اتجاه الحياة اللي نفسك تعيشها.

لو الصدمات بتحصل لك فجأة من غير ترتيب منك، فالفرص بتبقى حاجة بتلمع وجميلة وانت نفسك فيها. مدير في شركة كبيرة كلمك عرض عليك وظيفة الأحلام، البنت اللي بتحبها طلعت بتبادلك نفس المشاعر، البلد اللي نفسك تعيش فيها فتحت باب الهجرة للناس.. فرص بتيجي للواحد أحيانًا، وممكن خوفه من التغيير يخليه يتردد ويضيع الفرصة، ودا يبقى أكبر غلط في الدنيا! عشان كدا مهم نفهم إيه اللي بيحصل مع التغيير، عشان نبطل نخاف منه لدرجة تعطلنا وتضيع علينا فرص كويسة!

وبالرغم من إن الفرص بتبقى حاجة جميلة وشكلها حلو، إلا إنها بتحطنا في نفس مراحل دورة التغيير، زيها زي المصايب والصدمات! نفس الخلاط! نفس اللخبطة! واللي بيبقى متأكد النهارده إن دي فرصة حياته، وإن خلاص الدنيا ضحكت له، بيرجع بعد شهر أو اتنين حاسس إنه تايه ومش فاهم «هو أنا اختارت غلط؟ هو أنا اتسرعت؟».. والإجابة: لأ! إنت بس بتمر بخلاط التغيير الطبيعي جدًّا جدًّا!

٣ـ *التحوُّلات*

التحوُّلات هي التغيرات اللي بتحصل بشكل أبطأ بكتير من الصدمات والفرص، وبتحصل جواك انت مش في العالم المحيط بك.

هنا، إنت نفسك بتتغير! بتبدأ تدور على الـtrue self بتاعتك. إحساسك بالحبسة والضغط بيخلوك رغم إن كل حاجة حواليك ممكن يبقى شكلها مثالي وهادي ومستقر، إلا إنك تعبان جدًّا! بتفضل تعافر وتصبر لحد ما يا تنهار عشان الـtrue self خلاص جابت آخرها ومش هتسكت لك تاني، يا تقرر أخيرًا إنك تسمعها وتشوف إنت مين، وعايز تعمل إيه!

> *«النضج مُؤلم، التغيير مُؤلم، لكن لا شيء مُؤلم كالبقاء عالقًا في مكان لا تنتمي إليه»*
>
> (ماندي هال).

المشكلة إن النوع دا من الأحداث أو التغيير اللي بيحصل واحدة واحدة من جواك، بيبقى أصعب بكتير في تقبُّله واستيعابه من الصدمات والفرص. سهل تشرح لنفسك وللي حواليك انت ليه قلبت حياتك رأسًا على عقب بعد ما ورثت، ولا هاجرت، ولا طلقت، ولا جالك المرض الفلاني، لا قدَّر الله. لكن مش سهل خالص تشرح للبرلمان بتاعك انت ليه وانت عندك ٤٥ سنة بدأت تدرس حاجة جديدة تمامًا، وتعمل كارير شيفت، لمجرد إنك قررت تحب نفسك كفاية وتطلع من الحبسة وتجرب مجال جديد! مش سهل تشرح التحوُّلات اللي جواك للناس.. لدرجة إني ساعات بحس إن ربنا بيبعت لنا الصدمات والفرص، عشان ماكناش هنعرف نشرح، ولا كان هيبقى عندنا الشجاعة إننا نعمل التغيير دا بإرادتنا! عشان كدا ساعات كتير بتحصل لنا

صدمات صعبة جدًّا في ظاهرها، لكن هي في الحقيقة بتحررنا من خنقة كنَّا حاسين بيها، ومش عارفين نطلع منها.

افتكر ٣ أحداث كبيرة حصلت لك في حياتك وغيَّرت هويتك ونظرتك لنفسك.. هل كانت صدمات، ولا فرص، ولا تحوُّلات؟

هل استخدمت الأحداث دي عشان ترجع تتواصل مع الـtrue self بتاعتك وتشوف إنت عايز تعمل إيه، ولا استسلمت ومشيت مع الضغط المجتمعي وخلاص؟

....

....

....

مراحل التغيير

كدا احنا عرفنا يعني إيه «الحدث» اللي بيدخلنا في دورة التغيير. أيًّا كان بقى الحدث اللي حصل أو اللي لسه هيحصل، إيه هي مراحل التغيير اللي كلنا بنمر بيها؟

٤ مراحل بالترتيب:

١ ـ مرحلة الموت والولادة.

٢ ـ مرحلة الحلم والخطة.

٣ ـ مرحلة الدراما والملاحم.

٤ ـ مرحلة الراحة والثمرة.

مهم جدًّا قبل مانتكلم على طبيعة كل مرحلة بالتفصيل، وازاي نتعامل معاها، إننا نقول نقطتين مهمين:

ـ أولًا: المراحل دي إحنا بندخل فيهم بالترتيب دا، وكل مرحلة فيهم ليها طبيعة مختلفة، وبالتالي كتالوج مختلف في التعامل معاها زي ما هنشوف،

لكن هما واقعيًّا مش مفصولين عن بعض. واقعيًّا هما بيدخلوا في بعض بشكل تدريجي. اللخبطة والألم اللي بيحصلوا في مرحلة «الموت والولادة» مع الوقت بيهدوا، وبيبدأ يظهر بريق أمل يدخلنا في مرحلة «الحلم والخطة». مرحلة «الحلم والخطة» بتبدأ بأفكار كتير ملخبطة، بس مع الوقت بتوضح أكتر، وتبدأ تتنفذ على أرض الواقع وتظهر «الدراما والمشاكل». مرحلة «الدراما والمشاكل» دي بتبقى مليانة أخطاء وتجارب فاشلة، لحد ما واحدة واحدة الواحد بيفهم ويتعلم ويصلح ويدخل في مرحلة «الراحة والثمرة».

لما بتحدد إنت في أنهي مرحلة، دا بيساعدك جدًّا تتقبل اللي بيحصل فيها وتتوقع إيه اللي جاي. بيساعدك كمان تخطط للمراحل اللي قدام، حسب مكانك في دورة التغيير.

- ثانيا: محتاجين نعرف إنه رغم إن كل مرحلة في دورة التغيير حتمية ولازم كلنا هنمر بيها، إلا إن كل واحد فينا بيبقى «أشطر» في مرحلة عن مرحلة تانية حسب شخصيته. ممكن تلاقي نفسك مثلًا شاطر جدًّا في الحلم والتخطيط، لكن يمكن في التنفيذ ضعيف شوية. واحد تاني يقول لك «ماتقوليش فكر وخطط، إديني خطوات وأنا أنفذ تنفيذ مايخرش الميَّه». واحد تالت بيحب الروتين بتاع المرحلة الرابعة جدًّا، وبالتالي مابيعملش أي تجديد في حياته عشان مابيقدرش يستحمل لخبطة المرحلة الأولى. وواحد العكس، مابيستحملش الروتين وطول النهار بيجرب في حاجات ومايكملش ويزهق وقاعد قابع في المرحلة الأولى.

الخلاصة إننا مختلفين تمامًا عن بعض! شخصياتنا مختلفة، وبالتالي مهاراتنا في التعامل مع كل مرحلة مختلفة. ودا طبيعي جدًّا ومش المفروض تجلد نفسك عليه. الفكرة في الآخر إنك «تتقبل» إنك - شئت أم أبيت - إنت مضطر تتعامل مع الأربع مراحل.. وإن المراحل اللي هتلاقي نفسك ضعيف فيها، مفيش قدامك حل غير إنك يا تدرب نفسك على المهارات اللي محتاجها في المرحلة دي، يا تستعين بصديق! تستعين بحد يساعدك في التنفيذ لو دي نقطة ضعفك. يفكر معاك بصوت عالي، ويطلع اللي جواك.

ينظم لك الروتين بتاعك ويفكرك بيه. يسمع الوجع والمشاعر الملخبطة بتاعة المرحلة الأولى، وهكذا. حسب انت محتاج زقة في أنهي مرحلة فيهم، استعين بالشخص المناسب اللي يساعدك فيها.

الصورة دي بتوضح أكتر المراحل وترتيبها:



خلاصة القواعد دي إن الموت علينا حق ☺ كدا كدا انت هتمر بكل المراحل! لا هينفع تعيش عمرك كله في مرحلة واحدة سواء حلوة أو وحشة، ولا هينفع تختصر وتنط مرحلة فيهم. لازم هتمر بيهم كلهم! كل اللي عليك إنك تفهم بس طبيعة كل مرحلة واللي محتاج تعمله فيها عشان تعدي بأقل الخساير، وبعد كدا تسيب نفسك ☺ وعلى أد ما انت هتبقى واعي للمراحل دي ومتوقعها، على أد ما خوفك منها هيكون أقل، وتأثير الناس اللي هتحاول تهز ثقتك في قراراتك ساعتها هيكون أقل. هتلاقي نفسك أكثر تحمُّل وأكثر مثابرة وأكثر ثقة في الطريق.

خلونا نمسك مرحلة مرحلة بالتفصيل..

المرحلة الأولى: الموت والولادة

كل واحد فينا هيكون فاكر حدث في حياته يقدر بينه وبين نفسه يؤرخ لما قبل X وما بعد X.

أيًّا كان بقى إكس دا كان حاجة حصلت لك فجأة ماكنتش متوقعها (صدمة)، ولا كان حاجة انت كنت مستنيها وبتخطط لها (فرصة)، ولا تغيير بدأ بسيط جواك وفضل يكبر يكبر لحد ما أخيرًا قررت تاخد موقف (تحوُّل). أيًّا كان إيه إكس دا، حلو ولا وحش، المهم إنه جه لخبط لك حياتك اللي كانت قبله، وخلاك شخص تاني، ورماك في المرحلة الأولى من دورة التغيير: «الموت والولادة».

مشكلة كبيرة في مجتمعنا وتربيتنا وتعليمنا حتى إننا اتعلمنا ازاي نحل مسائل حسابية، نعالج أمراض جسدية، نلبس ونمشي ونسوق عربية وطيارة.. بس ماتعلمناش ازاي «نسوق» حياتنا! اتعلمنا ازاي نذاكر وننجح، لكن ماتعلمناش ازاي نفشل! كأن المجتمع كله متوقع مننا إننا عمرنا ماهنفشل ولا هنقع ولا هنتهز، فمش محتاجين نتعلم نعمل إيه لما دا يحصل لنا! المجتمع علمنا نعمل إيه عشان نشتغل.. ناخد أنهي شهادة، نكتب السيرة الذاتية ازاي، نقول إيه في الإنترفيو، بس ماعلمناش نعمل إيه لما نصحى من النوم نلاقي نفسنا مجبرين نمشي من الشغل! نتعامل مع إحساسنا ازاي! علمنا نعمل إيه عشان نتجوز ونجيب الشقة ونفرشها ونعمل الفرح، وكل الكتالوج دا، بس ماعلمناش لو الجوازة دي ماكملتش نتعامل مع مشاعرنا ازاي وقتها! نتصرف ازاي في التغييرات الكبيرة اللي بتحصل في حياتنا.. محدش علمنا الحاجات دي مع إن التغييرات دي حتمية جدًّا في الحياة! فالنتيجة إننا بقينا لما بيحصل لنا الحدث ونترمي في دورة التغيير، بنمشي عمياني واحنا منساقين مش فاهمين إيه اللي بيحصل ولا مستعدين له، وبناخد أحيانًا قرارات في قمة الغلط وقتها!

الحدث بيحصل.. صدمة، فرصة، تحوُّل، متوقَّعه أو لأ، وحش أو حلو.. النتيجة إنه بيرميك في المرحلة الأولى.. والمرحلة الأولى دي هي مرحلة الموت اللي انت لازم تعيشه!

بداية المرحلة الأولى: عيش موتك!

زي ما اتفقنا قبل كدا، الحدث المقصود بـX هو الحدث اللي خلى هويتك تتغير من حاجة لحاجة. خلى هوية عندك «تموت» وهوية تانية تتولد! وعمرك ما هتبدأ حياة جديدة بعد X، غير لما تتخلى عن هوية انت كنت عايشها قبل X!

مثال على كده: بالنسبة لي مثلًا من أهم الهويات اللي بركز عليها في حياتي هوية «الصديقة». دوري كصديقة وعلاقتي الاجتماعية بصحابي وأهلي شيء مهم جدًّا بالنسبة لي! لما هاجرت، رغم إن الهجرة كانت فرصة جميلة وكنت بخطط لها، إلا إن الهوية دي اتضربت بالنار تمامًا لأني سافرت واضطريت أعافر مع الشعور بالوحدة وتكوين الصداقات من أول وجديد.. ودا كان شعور قاتل بالنسبة لي. الشاهد في القصة إنه رغم إن الحدث هنا المفروض «فرصة»، إلا إنه دمَّر لي شوية هويات عندي، وبالتالي رماني في دورة التغيير.. وأول مرحلة فيها كانت الموت!

جُزئية «الموت» في المرحلة دي معناها تقبُّل إنك فقدت الهوية دي خلاص. فقدت هوية «متزوج» لما اتطلقت، فقدت هوية «مهندس» لما عملت كاريير شيفت واشتغلت في البيزنس، فقدت هوية «مدير نفسك» لما قفلت شركتك وقررت تشتغل موظف. أيًّا كانت طبيعة الحدث، وأيًّا كانت أسبابه.. الهوية دي ماتت.. باي باي.. ودي أكتر حاجة مؤلمة وأول حاجة محتاجين نتعايش معاها!

نتعايش معاها ازاي؟

فاكر لما اتكلمنا عن مشاعر الحزن والـgrief اللي بييجي مع الفقد في الفصل الثالث؟ هو دا بالظبط الشعور اللي بيبقى جواك ساعتها واللي محتاج تتقبله! مش هينفع أبدًا في بداية المرحلة الأولى (الموت والولادة) إنك تمثل إنك مبسوط وسعيد، وإلا هتبقى بتطوِّل على نفسك مدة الحزن! استسلم للحزن دا وتقبَّله تمامًا.. دا شعور بشري طبيعي جدًّا تحسه، سواء الحدث اللي حصل كان فرصة جميلة أو صدمة بائسة! إنت «فقدت» هوية عندك وطبيعي تحزن عليها! وطبيعي برضه إن الحزن دا هيبطأك ويخليك مش قادر حتى تعمل أبسط الحاجات! هتحس ساعات بمشاعر إنكار للحدث اللي حصل، وساعات بحزن وحسرة وألم، وساعات بهدوء وتقبُّل، وبعدين ترجع تاني للشعور بالألم وهكذا.. وكُللللل دا طبيعي جدًّا وانت «محتاج» تسيب نفسك للمشاعر دي، لحد ما توصل لبر الأمان.

طبعًا الصدمات بالذات بتلخبطنا أكتر شويتين من الفرص اللي بنبقى بنتمناها، أو التحوُّلات اللي بتبقى بتحصل لنا تدريجيًّا. وممكن الصدمة تاخد مننا أسابيع وشهور عقبال ما نستوعب إنها حصلت بالفعل، وإنه خلاص الحياة فعليًّا اتغيرت! عشان كدا بأكد تاني: خد وقتك في الحزن! ماتجبرش نفسك بالعافية تطلع منه وتتخطى مشاعرك! ومهم تعرف إن كل واحد فينا رد فعله بعد الصدمة ممكن يختلف جدًّا! لما النبي ـ عليه الصلاة والسلام ـ مات، سيدنا أبو بكر حِزِن حُزن رهيب، لكن تماسك وخرج كلم الناس! على الناحية التانية سيدنا عمر قال: «والله ما مات رسول الله»، وتوعَّد اللي هيقول إنه مات بإنه هيقتله. حصل له حالة من الإنكار من هول صدمته إن رسول الله مات! اللي عايزة أقوله في الآخر إننا فعلًا مختلفين. أيًّا كان رد فعلك تجاه الصدمة، خد وقتك! فيه زلزال حصل لحياتك، ومخك محتاج وقت يستوعب دا!

أهم حاجة في المرحلة دي، إنك ماتخدش أي قرارات كبيرة لحد ما الإعصار دا يهدا! النقطة دي في غاية الأهمية لأن فيه ناس في الدنيا عايشة

على حس الناس اللي في المرحلة دي! بتصطادهم! تبقى واحدة لسه متطلقة أو خارجة من علاقة ويادوب في المرحلة الأولى، تلاقي الرجالة اتلمت حواليها كله عايز يستغل التوهان واللخبطة اللي هي فيها! يبقى واحد لسه وارث فلوس امبارح، تلاقي اللي بيقترح عليه «يلا نعمل بيها المشروع الفلاني». يبقى حد لسه حاصل له خسارة مادية كبيرة، تلاقي اللي يقوله: «بيع لي شقتك» ويشتريها بنص تمنها عشان يستغل ظروفه! افتكر دايمًا إن المرحلة دي مش مرحلة قرارات تلزم نفسك بيها خالص، لأنك متلخبط فعلًا! قول للناس اللي حواليك كدا: «أنا محتاج وقت.. كتير.. أنا مش هقدر ألزم نفسي بأي حاجة، لحد ما أهدا وأشوف الدنيا هتمشي ازاي».

الشخص اللي بيطلع من علاقة يدخل في غيرها وهو لسه ملخبط وماتعافاش من التجربة اللي فاتت.. العلاقة الجديدة دي بيسموها rebound relationship.. وبيبقى فيها ظلم كبير لنفسه وللطرف الجديد، وعادة بيتفاجئ بعد ما يهدا إنه بوظ الدنيا أكتر، لمجرد إنه ماكنش مستحمل مشاعر «الموت» أو الفقد اللي في بداية المرحلة الأولى!

اللي عايزة أقوله إن طبيعة المرحلة دي اللخبطة! الخوف! حتى لو التغيير جه بفرصة انت كان نفسك فيها! طبيعة كونها فرصة أصلًا معناها إنها بتطلعك من دايرة الراحة بتاعتك لآفاق أكبر وأوسع.. ودا مهما كان جميل وعظيم، فهو برضه مرعب! وزي ما اتفقنا مشاعر الحزن أو الخوف مش مشاعر وحشة.. إحنا بس محتاجين نستخدمها صح. لو اللي مسيطر عليك في المرحلة دي الشعور بالخوف، ارجع للفصل التالت وشوف تتعامل معاه ازاي. اتكلم مع الـtrue self بتاعتك، واسألها: إنتي نفسك في إيه؟ تقبل مشاعرك واسمعها بالراحة وهي هتعدي!

من المشاعر اللي ساعات بتظهر بشدة في المرحلة دي برضه: تأنيب الضمير! ضميرك بيأنبك جدًا حتى لو الحدث اللي حصلك كان حدث حلو! ورثت فلوس، جاتلك شغلانة في البلد الفلانية، أي فرصة كنت

مستنيها حصلت لك.. بيجيلك شعور كدا إنك هتكبر وهتسيب ناس وراك! تأنيب ضمير غريب إن ظروفك بقت أحسن من ظروف ناس بتحبها، أو إن حد ممكن يكون غيران منك، أو إنك اتشغلت عن أهلك أو صحابك ومابقتوش عارفين تتقابلوا وتتكلموا زي زمان، أو إنك زعَّلت ناس مهمة بالنسبة لك لما ما أخدتش بنصيحتهم. ودا طبعًا ساعات بيضيف للوجع بتاع المرحلة دي، شعور مؤلم جدًّا اسمه الشعور بالوحدة!

لو دا حصل لك افتكر دايمًا إنك كل ما بتطور من نفسك، كل ما بتقدر تطور من الناس اللي بتحبها. افتكر إن مش لازم كل الناس توافق وتحب وتبارك التغيير اللي حصل لك. فيه ناس هتشجعك جدًّا على التغيير، وممكن هي نفسها تتشجع تغير في حياتها بسببك.. وفيه ناس تانية هتخوفك وتحبطك وهي في الحقيقة بتعمل إسقاط لمخاوفها وإحباطها من حياتها هي، على حياتك انت!

لو الحدث اللي حصل لك كان «تحوُّل» من جواك واحدة واحدة لحد ما جمعت شوية شجاعة وأخدت قرار شقلب لك حياتك، فانت غالبًا أكتر واحد هيعاني من نظرة وكلام الناس اللي حواليه! أكتر من بتاع الصدمة والفرصة! هيشككوك في قرارك، ويخوفوك من النتائج، ويفكروك كل يوم إنك هتضيَّع نفسك أو إنك مضحوك عليك.. وهاتك يا تأنيب ضمير.. «إنت بتقبض كذا، إيه يعني اللي ممكن يكون وحش لدرجة إنك مش مستحمل تكمل في شركتك، أنا مش شايفة إيه العيب القاتل في خطيبك اللي مخليكي هتفشكلي قبل الفرح بشهر بعد كل دا، يا بنتي كل الناس تتمنى ظروفك دي...»، وهكذا!

كل كلمة، وكل اتهام، وكل سؤال، وكل نقد في المرحلة دي، هيبقى عامل زي السكينة! كل واحد بيقطَّع فيك على أمل إنك يمكن تنزل دم كفاية يوقفك عن قرارك! ودا غالبًا بيحصل بنيَّة كويسة وكل حاجة! اللي بيعملوا كدا ممكن يكونوا أهلك وحبايبك وصحابك اللي همهم مصلحتك ومش

فاهمين التغيير اللي فيك دا ليه وإمتى وإيه اللي أثر عليك كدا!

عشان تقدر تصمد في كل خلاط المشاعر دي: حزن على خوف على توهان على تأنيب ضمير على شك على وجع.. محتاج شجاعة وإرادة ومجهووووود! مجهود إنك تحاوط نفسك بناس تشجعك! تدور على قبيلتك وتكلمهم كل يوم! تقعد كل يوم شوية مع نفسك، تحط المشاعر والشكوك والأفكار السلبية دي كلها على ورقة عشان تطلع من دماغك، وبعدين تتناقش فيهم مع نفسك كأنك بتحل مشاكل شخص تاني غيرك! مجهود إنك ترجع لبوصلتك كل مرة تتوه. ترجع للقواعد. تسأل نفسك: اللي أنا بعمله دا حرام؟ هيضر حد؟ هل في إيدي أقلل الضرر دا؟ هل هقدر أكمل وأتكيف وأبقى مبسوط من غير ما أغير حاجة؟ أنا بخوف نفسي بإيه، وهل المخاوف دي منطقية ولا دا صوت المجتمع وخلاص؟ هل فيه أمثلة ناجحة ممكن أتعلم منها؟ طب الأمثلة الفاشلة ممكن أتعلم منها إيه؟ طب لو تخيلت للحظة دلوقتي إني رجعت لحياتي القديمة: رجعت لنفس وظيفتي، أو رجعت لطليقي، أو رجعت البلد الفلانية.. لو كملت في الحياة القديمة دي عشرة عشرين سنة كمان بكل تفاصيلها، هحس بإيه؟ غمض عنيك وتخيَّل معايا وفكَّر في إحساسك بجد! شايف كرشة النَّفَس وقبضة الصدر اللي حستها دلوقتي؟ إنت مش بتتوهم ولا بتضحك على نفسك، هي كانت حياة مؤلمة فعلًا زي ما انت حسيت دلوقتي بمجرد ماتخيلت إنك رجعت لها تاني!

أيًّا كانت المشاعر اللي انت حاسسها في المرحلة دي، اوعى تضحك على نفسك أو تخدعها! اوعى تسيب الـtrue self بتاعتك وتبطل تكلمها! موت هوية عندك - أيًّا كان الحدث اللي حصل - شيء مؤلم جدًّا! الـsocial self بتاعتك هتشتمك ميت مرة وتندِّمك على قرارك وتستغيث وتصرخ بكل الطرق! عايزاك تطمنها وتقول لها «الموت» مؤلم.. واللي انتي حاساه دا طبيعي.. واحنا مع بعض، وهنعدي.. إن شاء الله!

بداية المرحلة الأولى: عيش موتك!

***

نُص المرحلة الأولى: النقلة!

تقبَّلت خلاص إن «عُمرنا ما هنرجع زي زمان» على رأي عمرو دياب؟ حياتك القديمة دي خلاص؟ تقبَّلت الحقيقة وعشت موتك؟ أهلًا بيك في الصحراء!

الهوية القديمة ماتت، ولسه ماكوّنتش هوية جديدة.

العلاقات القديمة بعدت، ولسه ماكوّنتش علاقات جديدة.

أنا مين؟ وبعمل إيه؟ أنا مش عارف أنا مين، ومابعملش حاجة، ومش واقف في مكان، ومش معايا حد!

شعور قاتل!

كل حاجة في حياتك بتبقى قايمة على شعورك بـ«أنا مين؟» لما بتفقد الشعور دا وماتبقاش عارف «انت مين» بتنهار وتتعب وتحس بالخوف واليأس.. لدرجة إنك ممكن تاخد قرارات مُدّمرة جدا، في محاولة منك إنك تنهي التوهان اللي انت حاسه!

طيب إيه الخطوات اللي ممكن تعملها في النقلة بين الهويات دي، لحد ما تعدي؟

١ ـ ارجع للبوصلة

الخوف من المجهول والشعور بالتوهان اللي بنحس بيه في المرحلة الأولى، بيخلي ناس كتير تقول «مش لاعبة»، وتحاول ترجع بضهرها لما قبل الحدث، وتعيد بناء الحياة اللي فاتت بشعور «اللي نعرفه أحسن من اللي ما نعرفوش» حتى لو «اللي نعرفه» دا كان أصلًا سجن بالنسبة لها!

الخوف من المجهول طبيعي! اللي محتاجين نعمله ساعتها مش إننا نلف بضهرنا، إحنا محتاجين نبص على البوصلة! واحنا اتكلمنا في الكتاب عن طرق كتير بنعرف بيها الـtrue self بتاعتنا عايزة تقولنا إيه. بدل ما نحاول نرجع للقديم من باب الخوف، الأفضل نستشير البوصلة بتاعتنا، نقضي وقت مع مشاعرنا، ومع الـtrue self عشان نطمن نفسنا إننا هنوصل، حتى لو مش شايفين الأرض دلوقتي.

٢ـ جمَّع معلومات

لو أنا النهارده جيت خطفتك وخدَّرتك وحطيتك في طيارة، فتحت عينك تاني يوم لقيت نفسك وسط قبيلة زولو في جنوب أفريقيا، هل الطبيعي إنك أول حاجة تعملها إنك تقعد تحط خطة لحياتك؟ أكيد لأ!

الطبيعي إنك هتتوتر جدًّا، وبعدين تحاول تهدي نفسك، وبعدين تحاول تفهم إيه اللي حصل ومين الناس دي، وتجمَّع معلومات تخليك تفهم انت فين في الدنيا عشان تقرر هتعمل إيه.

نفس الفكرة بالظبط!

اعتبر الحدث اللي حصل لك رماك في قبيلة زولو، وانت دلوقتي مش هينفع تمامًا تاخد أي قرارات كبيرة، أو تلزم نفسك بحاجات.. لحد ماتهدا وتعدي مِن المرحلة الأولى.

هتلاقي نفسك في مرحلة النقلة اللي بتحصل بين الموت والحياة، بقى عندك اهتمام جديد كل يومين! كأنك واقف من غير هدوم في قبيلة زولو، وبعد ماهديت شوية بتحاول تفكر تلبس إيه بقى، ألبس زيهم ولا أفضَّل قميص وبنطلون؟ ولا لأ لأ البتاع دا ممكن يبقى شورت كويس، طب ما ألبس زيهم وأجرب... وهكذا.

هتقعد في المرحلة دي تهفّ علي دماغك هوّيات كتير تجربها، وتشوف أنهي هتليق عليك. ودا طبيعي جدًّا. حياتك بتتغير وبيجيلك أفكار: أنا هسافر أعيش في كذا، أنا هبدأ أتعلم تصوير، لا أنا عايز أرجع أدرس في الجامعة، أنا هلبس الحجاب، أنا هقلع الحجاب... إلخ، إلخ.

سيب الأفكار تيجي، إلعب معاها شوية، جمَّع معلومات، ممكن تجرب حاجات على خفيف.. لكن بلاش تدبس نفسك في حاجة كبيرة دلوقتي عشان انت لسه تفكيرك مش مستقر.

٣ـ خليك حاضر

عيش لحظة بلحظة واستسلم لمرحلة الولا حاجة. ريلاكس. ششششش. الرهبان بيقضوا نص يومهم تقريبًا ساكتين تمامًا في حالة من التأمل! تأمل إيه؟ إيه الملل دا؟ تأمل اللي جواهم.. تأمل أفكارهم ومشاعرهم.. تأمل التغيير اللي بيحصل لهم.. تأمل اللي هيطلع منهم!

مرحلة الـ«ولا حاجة» دي بتطلَّع من البني آدم شخصية وأفكار جديدة، بشرط إنه يهدا ويستسلم لها ويحاول بفضول وشغف يستكشف نفسه فيها.

إحساسك إن الوقت بيعدي ببطء، إحساس طبيعي جدا. عيش يوم بيوم وحاول تستمتع فترة بالصمت. المرحلة الأولى مرحلة خطوات بسيطة جدًّا، كأنك عيَّان أو عامل عملية جراحية والنهارده أول يوم هتتسنِّد وتمشي. مش محتاج تفكر مشيتك الأسبوع الجاي هتبقى عاملة ازاي، إنت محتاج يا دوب تمشي يوم بيوم. ربع ساعة بربع ساعة! إنت أصلًا مش متخيل في اليوم الواحد في المرحلة الأولى دي، مشاعرك بتتغير أد إيه! ماتفكرش لقدام.. إنت بتتغير، فسيب نفسك واحدة واحدة، لحد ماتشوف هتبقى إيه في الآخر.

٤ـ تقبَّل أزمة الهوية

كتير مننا بيعتبر إن التوهان والخنقة والضيق اللي بيحسه في المرحلة الأولى، دا علامة على إن قراره كان غلط! القرار الصح ـ في اعتقاده ـ المفروض يكون سلس ومبهج ومريح تمامًا من أوله لآخره. وبناءً عليه لما الشخص دا بيحس بالضيق، بتلاقيه جاب ورا ورجع كلِّم مديره في الشغل عشان يرجَّعه تاني للشغلانة البشعة اللي مكانش طايقها، أو رجعت تاني لخطيبها اللي كان جايب لها المرض ومطلع عينها!

الرجوع خطوتين لورا ـ أو ما يُسمَّى الـrelapse ـ شيء طبيعي على فكرة برضه وفيه ناس بتحتاج تعمله مرة واتنين وتلاتة، لحد ما تتأكد تمامًا من جواها إنه لا تراجع ولا استسلام! لحد ما تحس بشعور: أنا اتغيرت! حياتي اتغيرت! مش هينفع أرجع للي كان، زي ما مش هينفع أرجع ألبس الشورت اللي كنت بلبسه وأنا عندي ٤ سنين! أنا صحيح النهارده مش عارف أنا مين ولا هعمل إيه، ولا طايل الشورت ولا معايا هدوم وواقف يا مولاي كما خلقتني، خايف ومتألم وعندي أزمة هوية رهيبة.. بس مستحيل أرجع لورا!

٥ـ غيَّر النضارة

من حوالي ٦ سنين عملت عملية جراحية كبيرة، تعبت جدًّا فيها وحصل لي مضاعفات وكنت حاسة بعدها بضعف ووجع رهيب! ماكنتش بعرف أمشي كويس، وكانت حركتي بطيئة جدًّا، والموضوع دا في حد ذاته كان مضايقني نفسيًّا أكتر من أي حاجة تانية! في يوم واحدة صاحبتي جت زارتني وقعدت أشتكي لها من إحساسي دا.. لقيتها بعد ما سمعتني قالت لي: «بدل يا هبة ما تحطي كل تركيزك في إنك مش عارفه تمشي، مش عارفة تتحركي، مش عارفة تفردي ضهرك.. حاولي تفكري إن دا طبيعي جدًّا بعد العملية وإنه مش بيستمر! إنتي بتتعافي كل يوم، وهي مسألة وقت والشعور دا هيعدي وهتنسيه تمامًا!»، ورغم إن النصيحة تبدو كلام معروف وبسيط

ولا بيحل ولا بيربط، إلا إنها فرقت معايا فعلًا.. واكتشفت وقتها إن طريقة تفكيرك بتفرق كتيرررر جدًا في تحملك للألم! النضارة اللي شايف بيها اللي بيحصل! الصورة اللي عامل عليها زووم ومركز كل تفكيرك فيها! أنا لحد النهارده بعد ٦ سنين من القصة دي كل ما بمر بموقف صعب بحس إني بتعصر فيه، بفتكر الكلام دا: هيعدي.. وقت وهيعدي!

لو حاولت تبص على اللقطة اللي انت فيها دي على إنك «بتكبر»، و«بتطوَّر» مش بتدمر وبتتكسر.. صدقني الفكرة دي هتفرق كتير في تحملك! زي الأم اللي بتتحمل ألم الولادة أكتر بمجرد ما تفكر نفسها إنه «طبيعي»، وإنه «هيعدي»، وهتولد طفل جديد ينسيها الألم دا.

«ما يهم في الحياة ليس هو ما يحدث لك، ولكن ماذا ستتذكَّر، وكيف ستتذكَّر ذلك»

(غابرييل غارسيا ماركيز).

٦ـ اطلب المساعدة

إنت النهارده صحيت في قبيلة زولو في جنوب أفريقيا، بتمثل على مين إنك عارف كل حاجة ومسيطر وبرنس؟

اعترف إنك تايه ومش فاهم حاجة، واطلب المساعدة! مش معنى إنك أكبر مدير في العالم، أعظم دكتور في البشرية، أفخم مهندس في الكوكب... إنه متوقع منك تبقى بتسلك في أي موقف جديد تتحط فيه! معلش، اركن الـsocial self بتاعتك دي على جنب دلوقتي، وتواضع كدا

واستعين بصديق! اسأل واستشير وقول أنا متلخبط ومش عارف.. عااادي والله! مهما كنت انت أبو العُرِّيف، إنت في الآخر بني آدم! واحنا كتير بنعرف نحل مشاكل الناس اللي حوالينا بمنتهى السهولة والذكاء، وبنيجي عند مشاكلنا احنا وبنهنّج! اطلب مساعدة ودعم، هتلاقي المرحلة الأولى بقت أسهل، وهتكسب كمان احترام الناس اللي حواليك وصداقتهم!

شعارك في المرحلة الأولى: أنا مش فاهم هعمل إيه وإيه اللي بيحصل.. ودا طبيعي!

***

نهاية المرحلة الأولى: الولادة!

بعد ما بتعدي في البداية بمرحلة الموت والفقد والألم، وبعدين مرحلة النقلة بين الموت والولادة وشعور التوهان والحيرة، بتدخل مرحلة «الولادة»، ودي آخر فقرة في المرحلة الأولى من دورة التغيير.

الفقرة دي في المرحلة الأولى أنا بحب أسميها «باين حبيت» زي أغنية عمرو دياب ☺، هي فقرة الوقوع في الحب. لو وقعت في الحب قبل كدا، عايزاك تفتكر الوقت دا.

وقت الوقوع في الحب الواحد بيحس إنه فاقد السيطرة.. بيحس إنه طاير بشكل ما، وممكن يكون مش عارف لسه برضه هيروح فين، وهيعمل إيه.. بس هو شعور جميل ☺.

لما بتعدي شعور الفقد والوجع واللخبطة اللي في أول ونص المرحلة الأولى، بتيجي على آخرها، وتحس إنك بدأت تحب الحياة الجديدة. بدأت تقع في الحب. مش شرط يكون حب شخص معين خالص.. ممكن يكون حب شغلانة معينة، هواية جديدة، رياضة مختلفة، أيًّا كان.. بس الوقوع في الحب دا بيغيرك! بيخليك تقضي وقتك بتعمل حاجة جديدة ماكنتش بتعملها قبل كدا. القصة دي مش بتحصل عشان البني آدم بيكون بائس ويائس وبيتعلق بأي حاجة وخلاص...لأ! القصة دي بتحصل عشان الانهيار بتاع المرحلة الأولى بيخلي الـsocial self تنكمش وتهدا، وتدي فرصة للـtrue self إنها تنطلق.. ولما بتنطلق بتفتح لك آفاق جديدة في الحياة.

مفيش واحدة أعرفها سابت نفسها في المرحلة الأولى وتقبّلت مشاعرها، غير ومع الوقت حصل لها كدا. اللي طلعت من انهيار علاقة مؤذية بإنها وقعت في حب الغطس ودرسته وبقى مصدر سعادة في حياتها! واللي اتفرمت بعد قرار الهجرة لحد ماحبت القفز بالمظلات، وبقى دا اللي بيديها الدافع في شغلها وبيتها وولادها.. واللي حبت الكتابة واللي بدأت ورشة أعمال فنية، وغيرهم كتير من الأمثلة الحقيقية اللي بالنسبة لي بتأكد على حاجة مهمة جدًّا: الصبر مفتاح الفرج!

عندي يقين إنك لما بتصبر على وجع التغيير، وبترجع لبوصلتك، وبتستشير الـtrue self بتاعتك، وبتستعين بربنا أولًا وأخيرًا طبعًا.. بتوصل! الـtrue self عايزاك تنجح في شغلك وعلاقاتك وحياتك وتكون مبسوط. الناس اللي هي بتحبها وبترتاح معاها، هما فعليًّا الناس اللي انت محتاجها في حياتك. الهوايات اللي هي بتحبها والشغلانات اللي هي نفسها فيها، بتبقى فعليًّا هي الحاجات المناسبة ليك. مش عشان انت إنسان «الأنا» عندك عظيمة ومخلَّصة وفاهمة كل حاجة، وانت المفروض تمشي وراها وخلاص.. لكن عشان أنا عندي اعتقاد إن ربنا إدَّانا بوصلة الـtrue self دي جوانا عشان تساعدنا في حياتنا، مش عشان نكبتها ونكتمها ونهينها.

إدًّانا أداة جوا كل إنسان يقدر يرجع لها عشان توجهه للي مناسب ليه هو، بغض النظر عن أي حد تاني.

وانت تايه وسارح في ملكوت المرحلة الأولى، اسمع كلام الـtrue self بتاعتك مكان ماتوديك. بتقولك خد اقرا الكتاب دا، اخرج النهارده مع الناس دول، قوم اطبخ مكرونة بالباشاميل، انزل اتمشى، أيًّا كان.. طالما مش هتعمل حاجة تغضب ربنا، أو تئذي غيرك، ومش هتاخد قرارات كبيرة زي ما اتفقنا في المرحلة الأولى، يبقى ثق في الـtrue self بتاعتك، وامشي وراها.

في المرحلة دي كمان، ابدأ بص حواليك ولاحظ إيه اللي بيلفت نظرك؟ إيه اللي بتحبه؟ إيه اللي نفسك تجربه؟ أنا مكنتش أقدر أسألك الأسئلة دي في أول المرحلة الأولى ولا في نصها، لأن الغالب على الواحد وقتها بيبقى مشاعر الألم! بس في نهاية المرحلة الأولى لما بتبدأ تهدا وتقع في الحب، عايزاك تلاحظ نفسك وتفكر في إجابة للسؤال دا:

«أنا طول عمري كان نفسي أبقى/ أعمل.............................
....».

لما توصل لإجابة السؤال دا، هتحس إنك بتتولد من جديد! هتحس إنك بدأت تشوف ملامح الإنسان الجديد اللي بيطلع من رحم الموت. لما توصل للإحساس دا قول لنفسك: «You did it!.. يلا على المرحلة التانية!».

المرحلة الثانية: الحلم والخطة

حصل الحدث المؤلم ـ خسارة شغل، طلاق، مرض، أيًا كان ـ بس هو حدث كسرك! قتل ثقتك وطموحك وأحلامك ومن ساعتها، من ساعة الكسرة دي، وانت بتحاول تقف على رجلك.. تاخد خطوة لقدام.. تسند على أي حاجة، وانت مشاعرك عمالة تلطش فيك يمين وشمال كل يوم!

وتفضل انت في اللخبطة دي، لحد ما في يوم تلاقي فيه حاجة مختلفة! حاجة مش كبيرة ولا مفهومة بس مختلفة. ماشي في الشارع، شخص ابتسم لك، لقيت نفسك ابتسمت له من قلبك، وللحظة كدا تخيلت إنك خرجت شفت صحابك النهارده وضحكت معاهم، بعد ما كان بقى لك كتير عازل نفسك! للحظة تخيلت إنك ممكن تعرف تحب تاني وتلاقي حد مناسب تتبسط معاه، بعد ما كنت فقدت إيمانك بالحب. للحظة كدا تتخيل إنك اشتغلت واستقريت ماديًا، بعد ما كنت يئست. ومضات بسيطة أوي تجيلك عن المستقبل، وتبدأ يادوب تلمس قلبك وتديلك أمل! أهلًا بيك في المرحلة التانية!

إيه أهم علامات المرحلة التانية؟

١ـ الأمل

الأمل والرغبة والحلم من أهم سمات المرحلة التانية. وقت الموت والولادة بتحس إنك فاقد الأمل تمامًا! على نهاية المرحلة الأولى وبداية التانية بتحس إن فيه أمل ـ مش مفهوم مصدره ـ اتزرع في قلبك! الأمل دا بييجي لوحده تدريجيًّا. لو حاولت تجيبه بالعافية قبل أوانه وقبل ما تاخد وقتك في الحزن واللخبطة والتوهان والاكتشاف بتوع المرحلة الأولى،

هتبقى بتضحك على نفسك! الأمل مش هييجي بإنك تقنع نفسك كل يوم «أنا مش قصير أوزعة أنا طويل وأهبل» فانت كدا مثلًا هتطول! خد وقتك في كل المشاعر المؤلمة لحد ما هي لوحدها هتهدا، وهيظهر بصيص من الأمل من غير ما انت تجبر نفسك عليه! من غير ما تبذل مجهود ولا تحط توقعات ولا حاجة، هتلاقي الـtrue self بدأت ترتاح وتخليك تبتسم من قلبك للناس اللي ماتعرفهاش، وتتنهد تنهيدة حلوة لما تفكر في حاجة جديدة ☺.

٢- الضحك!

هترجع تضحك بجد، تخيل؟! أنا عارفة والله إن الواحد وهو في المرحلة الأولى بيوصل لدرجة من الوجع بيبقى حاسس «أنا مش فاكر حتى كنت بضحك من قلبي ازاي! أنا بجبر نفسي على الضحك عشان مانتحرش بالليل! عشان الناس اللي حواليا مالهومش ذنب!».. عارفة والله، ومريت بكل دا كتير! في المرحلة التانية، في دورة التغيير، هتضحك! بس مش هتضحك عشان الناس، أو عشان تمشي حالك.. هتضحك بجد! من قلبك! هتتفاجئ إنك رجعت تضحك بسهولة وعلى مواقف عبيطة جدًا! هتتبسط!

٣- الرغبة إنك تعمل حاجات جديدة

هتلاقي الـtrue self بعد ماتحرّرت من المشاعر المؤلمة بتاعة المرحلة الأولى، راحت وخداك من إيدك وقالت لك ماتيجي نروح نتعلم تركي.. ماتيجي نطلع كامب في وادي دجلة.. ماتيجي نجرب الصيد.. ماتيجي نعمل حاجة جديدة!

طبعًا مش بالضرورة الحاجة الجديدة دي تبقى كاريير وشغل! ممكن

تبقى هواية جديدة، وممكن تبقى طريقة لبس جديدة، ودي من الأعراض المنتشرة جدًّا.. تلاقي نفسك عايز تغير ستايلك وألوانك ولبسك عشان يناسب الشخص الجديد اللي بيتولد!

تلاقي نفسك عايز تغير شعرك! تربي دقنك، تقصي شعرك، تغيري لونه، تحلق زيرو، تغيري لفة الطرحة، وهكذا! ودا مش تفاهة، ولا فراغ! الأبحاث الاجتماعية بتقول إن تسريحة شعرنا ومظهرنا عامة من الوسائل اللي بنقول بيها للناس اللي حوالينا إحنا مين ومكانّا فين في المجتمع.

تلاقي نفسك عايز تغيَّر في بيتك! الكاتب Thomas Moore كان بيقول إن المكان اللي بنعيش فيه بيعبر بشكل مباشر عن أرواحنا وشخصياتنا. اختياراتك في البيت من ألوان، لديزاين، لريحة.. كلها حاجات بتعبر عنك! لما تلاقي نفسك في المرحلة دي عايز تعيد تنظيم البيت وديكوره وتغيَّر شكله، فدا كمان طبيعي! إنت بترسم لوحة جديدة لشخصيتك الجديدة!

طبعًا مش بالضرورة كلنا يحصل معانا كل الأعراض دي.. بس الخلاصة إن الإبداع والتجديد والخيال من أهم سمات المرحلة التانية.

ولو احنا هنقسم المرحلة التانية برضه لتلت فقرات فهنقول:

بداية المرحلة الثانية: الحلم

في بداية المرحلة الثانية هتلاحظ إن الوقت اللي بتقعد فيه حزين وبائس، بدأ يقل ويبقى أهدا واحدة واحدة.. لحد مايروح خالص، وتلاقي تركيزك بقى متوجه أكتر على نظرتك لقدام.. على خطوات كبيرة وأحلام طويلة المدى.

فيه ناس بتقع هنا في مطب التمسك بالمرحلة الأولى! ليه؟ عشان رغم الألم اللي فيها، إلا إنها اتعودت عليها وبقيت واخدة اهتمام وتعاطف من

الناس اللي حواليها. الناس دي لما بيظهر الطاقة والأمل جواهم، بيقاوموه! بيخافوا منه!

لو دا حصل لك افتكر إن كل اللي عليك إنك «تسيب إيدك!».

سيب إيدك وامشي ورا الـtrue self وسيبها تحلم! محدش بيموت من أحلامه، لكن ممكن نموت لو كتمنا أحلامنا! اسرح بخيالك كدا وفكَّر: إيه أسعد حياة ممكن تتخيلها؟ شكلها إيه؟

غالبًا كونك أصلًا وصلت للنقطة دي في الكتاب معناه إنك مريت بأحداث أحبطتك كفاية بحيث إنك بقيت بتخاف تحلم! بقيت لما بتيجي تتخيل «الحياة الجميلة» من وجهة نظرك.. بتلاقي نفسك بتقول: «محدش بياخد كل حاجة.. إنت متخيل إنت محتاج تشتغل أد إيه عشان توصل لكدا؟ إنت نسيت نفسك؟ دا مستحيل اللي انت عايزة دا!».

الفكرة إن «طبيعة» الأحلام في المرحلة التانية إنها بتبقى أحلام شكلها مستحيلة! وبمجرد ما الأحلام دي تلوح في الأفق، بتلاقي صوت «هادمي الأحلام» طلع جوا دماغك قالك: «طريقك مسدودٌ مسدودٌ مسدودٌ».. صوت اتربينا عليه كلنا بيقولنا إن فيه قواعد محددة للحياة وقوانين ثابتة لا تتغير، وأي حلم مخالف للقواعد دي يبقى حلم مستحيل ولازم نقتله قبل أن يتكاثر!

ممكن أحاول أكسر لك القوانين دي؟ عايزاك تعوِّد نفسك إنك تعمل ولو حاجة واحدة بس «مستحيلة» كل شهر!

إيه هي الحاجة دي؟ معرفش.

جرب تكمل الجمل دي باللي ييجي على بالك:

لو مش فارق معايا الناس هتفكر ازاي، كنت..

....

....

....

لو كنت متأكد إني هنجح وماكنتش قلقان على المستقبل، كنت..

....

....

....

لو كان عندي الشجاعة والحرية، كنت..

....

....

....

دلوقتي اختار واحد من أجوبتك مايكونش حرام، ولا غير قانوني، ولا مُؤذي لنفسك، أو لغيرك، ونفِّذه. خد فيه ولو خطوة واحدة من غير ما تفكر كتير هتنجح ولا هتفشل ومين هيشجع ومين هيعترض. خد خطوة.. وأول ما تخلص تنفيذه، انقل على إجابة تانية، ونفذ.

هتكسر قواعد المجتمع؟ احتمال! فيه ناس مش هيعجبها؟ عارفة! احتياجك للتأكد والضمان والقبول والإذن، كلها أسوار محطوطة جوا دماغك، وانت عندك اختيارين: يا تفضل محبوس جوا السور عشان خايف، يا تتعامل مع أحلامك باحترام ومسؤولية ووعي وتحررها من السور دا بقى!

تحررها من السور مش معناه إنك مايبقاش فارق معاك حاجة ومستبيع! كسر القواعد معناه بس إنك تشتغل من فضول وشغف الـtrue self، مش من خوف ورعب الـsocial self!

شعارك في المرحلة التانية: سيبك من القواعد!

في المرحلة دي وانت بتجاوب على الأسئلة وبتدوَّر على الأحلام، وارد تلاقي شوية أحلام متجمدة! أحلام كدا انت ـ لسبب ما ـ شلتهم في الفريزر لحد ما اتجمدوا! طلَّع الأحلام دي اللي انت أقنعت نفسك من سنين طويلة إنها مستحيلة وغير واقعية.. هنحتاجها في دورة التغيير بتاعتنا!

***

نُص المرحلة التانية: الانتقال للواقع

بمجرد ما أخدت حقنة الشجاعة، وقررت تنط من فوق السور، وتطلَّع الأحلام تفك من الفريزر.. هييجي دور الانتقال للواقع! إنك تاخد الأحلام «المستحيلة المجنونة» بتاعتك دي، وتحطها في خطة قابلة للتنفيذ.

طب منين الحلم مستحيل، ومنين الخطة تبقى قابلة للتنفيذ؟

هقول لك:

في كتاب «سندريلا سيكريت» اتكلمت عن حاجة في المخ اسمها الـReticular Activating System، أو الـRAS. الجزء دا في المخ ليه دور مهم جدًّا في حياتك، وكتير مننا مش بيستغله كويس! لما بتبقى بتدوَّر على

حاجة، أو نفسك في حاجة معينة، الـRAS بتاعك بيساعدك تلاقي الحاجة دي بإنه بيفلتر كل المدخلات من الصور والأصوات والمعلومات اللي حواليك، عشان يجيب لك اللي انت بتدوَّر عليه! زي جوجل كدا. لما بتكتب في جوجل مثلًا «طريقة عمل المحشي»، بتلاقي جوجل فلتر المعلومات الكتير اللي فيه، وجاب لك نتائج البحث اللي ليها علاقة بالمحشي تحديدًا (بس اوعى تعمل الوصفات اللي هتطلع لك عشان وحشة كلها)!

فيه بعض الكتب بتسمي القصة دي Search Image أو صورة البحث. صورة البحث دي بتبقى عاملة زي جهاز إنذار جوا دماغك بينبهك لما تقابل حاجة لها علاقة باللي بتدوَّر عليه! لما بتروح تجيب ابنك من المدرسة، بتسمع صوته من بين عشرات الأطفال مخك تجاهلهم كلهم وفلترهم بالصوت والشكل، عشان يجيب لك ابنك اللي بتدوَّر عليه! حتى الحيوانات عندها في مخها صور البحث بتاعة الضحية بتاعتهم، اللي تخلي الأسد مثلًا يلقط شكل الغزالة في جزء من الثانية حتى لو كانت بعيدة جدًّا عنه!

طيب إيه علاقة دا بالأحلام والقصة بتاعتنا؟

لو حاولنا نفتكر اللي حصل في فيلم الناظر كمثال، هنلاقي إن صلاح حصل له حدث صادم، هو موت أبوه. دخل صلاح في المرحلة الأولى من الألم والتوهان والتخبط في إدارة المدرسة، بعدها بدأ يحلم إن المدرسة تدخل المسابقة وتكسب. الحلم دا كان «مستحيل» بمقاييس الظروف ساعتها نظرًا لأن المسابقة اللي قبلها أثبتت انحدار مستوى الطلبة جدًّا، زائد إن طريقة التعليم المتبعة أصلًا خلت الولاد بيكرهوا المدرسة.. بالتالي الحلم نظريًّا مستحيل! لكن اللي حصل إنه لما صلاح بدأ يركز على الحلم دا ويخطط لتنفيذه، مخه ساعده! الـRAS خلاه في مرة وهو معدي من قدام التليفزيون، عينه لقطت إعلان مسابقة وجوايز عَجَل وكمبيوتر وحاجات كتير، فجت له فكرة إنه ممكن يستخدم نفس الطريقة دي في تشجيع الولاد على المذاكرة. إعلان عادي جدًّا ممكن يكون بيعدي قدامه كل يوم،

بس لما حط حلمه في دماغه وبدأ يخطط له، الـRAS خلاه ينتبه للإعلان ويربطه بالخطة بتاعته.. وبالفعل عمل كدا، والمدرسة كسبت المسابقة!

الموضوع دا بيحصل كتير في الواقع مش بس في الأفلام! لما بتحدد هدف، وتكتبه، وتتخيله.. انت كأنك بتكوِّن جوا دماغك «صورة بحث» عن الهدف دا! Search image بتبرمج مخك عليها عشان يساعدك توصل للهدف، أو تلقط أي حاجة ممكن توصلك له!

«المُستعد للشيء تكفيه أبسط أسبابه»

(ابن سينا).

يعني نعمل إيه؟

واحدة واحدة..

الأول نفكر في الأحلام والأهداف «المجنونة المستحيلة»!

إنك تحط أهداف «مجنونة» دي مهارة ممكن تتعلمها. الشعور اللي محتاجه هو رغبة وتطلُّع حقيقي من القلب. حاجة لما بتتخيلها بتلاقي قلبك نطق! بمجرد ما بتفكر «أنا ممكن آخد دكتوراه، أعيش في فرنسا، أتقن الأسباني، أكتب في نيويورك تايمز... إلخ، إلخ»، بتلاقي نبضك ارتفع مباشرة وطاقتك عليت جدًّا.

مهم جدًّا تعرف إن الـtrue self بتاعتك مش هتستجيب وتتفاعل معاك بالطريقة دي، إلا لو كانت أحلامك دي فعلًا لها علاقة ببصمتك ومراد ربنا

منك! ولا هتكون الـtrue self بتاعتك برضه متحمسه كدا لهدف «سهل جدًّا»، أو على العكس «مستحيل تمامًا». لما تحلم، جسمك ومشاعرك هيقولولك إن الحلم دا ممكن فعلًا، وهتلاقيهم بيصرخوا: «أيوااااا» لما تفكر فيه. وافتكر إن كتير من الحاجات اللي انت كنت بتتخيل في يوم من الأيام إنها مستحيل تحصل، حصلت ولمستها بإيدك بالفعل!

> *«تُرِيد النَّجاح ثِقِ بالله، ثُمَّ بنفْسك، وتَجاهَل منْ يقُول هَذا صعْب، وَهذا مُستَحيل، الثقة بِالله هِي عقلَيَّة العُظماء»*
>
> (محمد علي كلاي).

عايزاك تركز انتباهك دلوقتي على بعض الأنشطة اللي بتستمتع بيها جدًّا. ممكن تكون حاجة ليها علاقة بشغلك، علاقاتك، هواياتك، أو حاجة كنت بتحب تعملها زمان. فكر في الحاجة دي، وبعدين تخيل إنك أخدت الحاجة دي وكبَّرتها وطوَّرتها لأقصى هدف ممكن تتخيله. يعني مثلًا أنا بحب السفر جدًّا، ولو عايزة آخد السفر دا وأتخيل أقصى هدف فيه، ممكن أقول إني ألف العالم كله قبل سن الخمسين! ماتختارش الهدف «الواقعي» و«المقبول» و«المبهر» للي حواليك.. اختار اللي فعلًا مبهر وخطير للـtrue self بتاعتك!

أمثلة تانية:

- بتحب إيه: التحدث أو الـPublic speaking.

الهدف المجنون: أعمل شو محترف في قناة كذا.

- بتحب إيه: أخبار الكورة.

الهدف المجنون: أبقى وكيل أعمال اللعيب الفلاني.

- بتحب إيه: الأونلاين شوبنج.

الهدف المجنون: يبقى عندي موقع بتاعي مجمَّع أشهر براندز في العالم.

الأمثلة لا تنتهي.. وطبعًا ممكن هدف من دول يكون بيشعلل الـtrue self بتاعتك، بس بيقتل تمامًا الـtrue self بتاعة واحد تاني بمجرد ما يتخيل نفسه بيعمله! عادي! إحنا مختلفين، واللي أقصى أحلامك ممكن يبقى أسوأ كوابيس غيرك، ودي أحلى حاجة في الدنيا.. لأن دا معناه إن الملعب مفتوح للجميع، وكلنا هنستفيد من اختلافنا عن بعض!

بتحب إيه؟

....

....

....

الهدف المجنون:

....

....

....

عيد على نفسك السؤال دا أكتر من مرة، ومفيش مشكلة لو طلعت بـ٢-٣ أهداف مجنونة في الآخر. المهم يكون الهدف المجنون دا مرتبط بحاجة

إنت فعلًا بتحبها من قلبك، وبتحس إنك «عايش» ومنطلق وانت بتعملها!

أهدافي المجنونة:

....

....

....

تاريخ النهارده (على اعتباره اليوم اللي حطيت فيه الأهداف):

....

....

....

تاريخ تحقيق الأهداف (كل هدف على حدة حسب انت عايز توصل له إمتى):

....

....

....

طبعًا إنك حطيت الأهداف والتواريخ مش معناه إطلاقًا إنك وصلت خلاص وريَّح ضهرك يا ريِّس واستنى أحلامك تتحقق! المعجزات هتحصل وكل حاجة بس هتحصل لما انت تسعى وتتعب وتتعب وتتعب وتجيب آخرك في المجهود، وبعدين تيجي المعجزة تكمل لك اللي فاضل! و«تتعب تتعب تتعب» دي تقولنا إننا محتاجين إيه؟ خطة!

* * *

الأحلام اللي حلمناها في بداية المرحلة التانية كان هدفها إننا نحدد أهداف معينة عشان نركز عليها. بمجرد ما حددنا الأهداف دي، محتاجين ننتقل من الأحلام للتخطيط. من «أنا عايز» أعمل كذا لـ«أنا ناوي» أعمل كذا. النية والعزم لو موجودين، بيبقى فرصة إن الحاجة تتحقق أعلى بكتير.

فيه ناس مننا حالمين جدًّا هيحبوا أوي كل اللي فات، وهييجوا عند مرحلة الخطة والتنفيذ والكلام العملي دا، هيهنّجوا! وفيه ناس العكس.. اللي فات دا كله بالنسبة لهم سفسطة وفلسفة ولسان حالهم «خش لي على الخطوات العملية يا ريِّس!».. مع الأسف مع الألم الوصول للبصمة بتاعة حضرك محتاجة منك الاتنين: الخيال والمشاعر والأحلام، ومعاهم شغل صنايعية عملي! جانب واحد فيهم مش هينفع.

طيب نعمل إيه؟

١ ـ اعرف اللي عليك

إنت النهارده ـ بتاريخ النهارده يعني ـ حددت الهدف المجنون. وحددت كمان التاريخ اللي ناوي تحققه فيه. فاضل إيه؟ فاضل تعرف إيه اللي عليك تعمله عشان توصل للهدف دا. تعرف ازاي؟ بالمنطق والبحث. فيه حاجات هتلاقي نفسك منطقيًّا عارفها أصلًا.. وفيه حاجات هتحتاج منك بحث عشان تعرفها. مهم جدًّا في المرحلة دي تعرف «بالظبط بالتفصيل» إيه اللي انت محتاجه. تبقى راسم الخطوات في خيالك وعامل خطة خمسية لولبية، وإلا تبقى مجرد لسه أحلام مبهمة.

هتعمل إيه؟

هتشتغل المفتش كرومبو! هتعمل بحث دقيق مابيفوتش الهفوة. بحث بتاع واحد عايز بجد يوصل لهدفه وبيذاكر ويدوّر بإتقان هيوصله ازاي. تايه بقى، مش عارف تبدأ منين، متلخبط.. مليش فيه!

- عندك كتب تدوَّر فيها على أي حاجة تشرح لك ازاي توصل للهدف بتاعك، أو تدلك على شخصيات وصلت له بالفعل!

- عندك بني آدمين تسألهم، سواء ناس تعرفها مباشرة ممكن تساعدك، أو ناس تعرف ناس تساعدك. ممكن تسأل الناس على فيسبوك والسوشيال ميديا برضه. مهم بس في النقطة دي إنك تبقى عامل الواجب الأول ومحدد هتسأل عن إيه بالظبط. حضَّر أسئلتك واطلب من الشخص إنك تكلمه أو تقابله ربع ساعة عشان انت بتبحث في مجال كذا.. بطريقة مهذبة فيها احترام لنفسك وتقدير لوقت الشخص اللي بتكلمه. حتى لو عايز شغلانة.. ممكن تطلب تقابل الشخص المسؤول تسأله عن حاجات عنها، والانطباع اللي هتسيبه هيفرق كتير في اختيارك.

- عندك بقى الإنترنت الفسيح. استخدم كل كلمة ليها علاقة بالحلم بتاعك في البحث عنه! مقالات، على كتب، على إيميلات أشخاص ليهم علاقة حتى لو في بلاد الواق واق. ابعت لهم وكلمهم.. ومن وسط ناس كتير جدًّا هتلاقي أشخاص يساعدوك.

«مهما رأيت نفسك فريدًا فهنالك أحد ما حقَّق الحلم نفسه قبلك وترك علامات يمكنها أن تُسهِّل عليك المهمة، صحيح أن هذا طريقك، وتلك مسؤوليتك، ولكن لا تنسَ أن تجربة الآخرين نافعة جدًّا»

(باولو كويلو).

لو عملت كل دا بقى وفشلت إنك تلاقي أي بني آدم عمل اللي انت عايز تعمله، يبقى ما قدامكش حل غير إنك تخترع! ركز على هدفك كويس وخليه واضح قدامك وابدع في طرق الوصول له.

خلصت الخطة؟ كتبت أهدافك والخطوات اللي محتاجها عشان تنفذهم؟ حان وقت العمل..

المرحلة الثالثة: الدراما والملاحم

كلنا بنحب القصص. كلنا اتربينا وربينا ولادنا على قصص البطل الشجاع اللي حارب التنين وهزم الوَحش وتخطَّى الصعاب لحد ما كسب. حتى الرياضات بتقلد القصص.. Iron man وSpartan race وغيرهم من المسابقات اللي بتُحاكي فكرة قصص البطولة. نصعَّب على المتسابقين اللعبة ونحط عواقب وتحديات بحيث يبذلوا مجهود كبير جدًّا عشان يكسبوا. ولو اللعبة مجرد بنجري وخلاص ومفيهاش أي صعوبات وحاجات بنّطّ من فوقها وحاجات بننزل من تحتها وهكذا.. هتبقى قمة الملل!

ليه بنحب الدراما في الروايات اللي بنقراها والأفلام اللي بنشوفها والرياضة اللي بنلعبها؟ لأن الدراما والملاحم اللي في الحاجات دي بتحاكي قصة حياة كل واحد فينا. كل عقبة، وكل تحدي، وكل واقعة بتشوفها، أو بتقراها، بتحاكي خطورة أو فشل أو إحباط انت بتمر بيه. لو النهارده اتفرجت على فيلم عبارة عن اتنين حبوا بعض واتجوزوا بسهولة من غير أي مشاكل.. أو واحد قدم على شغلانة ونجح فيها وكبر، وشكرًا على كدا الفيلم خلص، إنت هتتخنق! مش هتصدق! فين يا عم الأكشن؟ طب انت عايز أكشن ليه؟ لأن حياتنا كلها أكشن! الواقع مش سهل وسلس وخالي من العقبات. عشان كدا المرحلة التالتة دي ـ مرحلة التطبيق على أرض الواقع ـ هي مرحلة الأكشن.. هي مرحلة «التشمير».. شمَّر وانزل أرض الملعب. وطبعًا النزول مش بيبقى دايمًا بسيط ومباشر وسهل زي ما بعض كتب وبرامج التنمية البشرية بتصوَّر! دي أكتر مرحلة مرعبة ومثيرة في دورة التغيير! مهما إنت خططت وعملت أبحاثك ودراساتك واستعديت نفسيًّا تمامًا وانت في المرحلة التانية، التنفيذ على أرض الواقع قصة تانية خالص! خاصة لو الهدف بتاعك مجنون بجد وكبير وعظيم... رعب! مش هتنام! بس لما توصل له، هيبقى عندك قصة بطولة تحكيها وتتناقلها الأجيال من بعدك!

لو مشيت زي الفل في المرحلة الأولى والتانية، وقعدت على الكنبة بقى تريَّح من التفكير، ومستني النجاح ييجي والشغلانة تكبر والحلم يتحقق.. فانت للأسف لسه بتحلم، بس المرة دي حلم من بتوع ديزني لاند! المشكلة إن الخيال الواسع المُبهج بتاع المرحلة التانية، لما بيتحط وراه الخوف من التنفيذ وتبعاته اللي في المرحلة التالتة.. الواحد ساعتها بيمسك في الخيال ويهرب من الواقع! تلاقي الخطة واضحة جدًّا أهو ومبذول فيها مجهود.. بس انت عمال تضيع وقت في إنك تزغي شوية كمان، تقرا شوية كمان، تزود هنا لون وهنا صورة، وأي تضييع وقت عشان خايف تبدأ تنفذ.

الطلعة الأولى صعبة فعلًا! بتبقى عامل زي اللي واقف على الأرض قدام جبل سانت كاترين وبيقول أنا المفروض أبدأ أطلع الجبل عشان أوصل للنقطة اللي فوووووووق أوي دي! قدامي بقى طريق طويل وصعب، وكمان ماعرفوش! ماعرفش إيه اللي هيحصل وإيه المطبات اللي هقابلها! الطلعة الأولى من الصفر أصعب بكتير من التكملة بعدها! كلنا بنعاني من الشعور دا والله وأنا شخصيًّا حصل معايا نفس القصة دي بحذافيرها وأنا بكتب الكتاب دا واللي قبله! عشان كدا فيه كام نقطة كدا ممكن تساعدنا:

١ ـ اكسر كل خطوة لخطوات بسيطة جدًّا

لو بصيت على الخطة بتاعتك ولقيت نفسك كاتب في خطوة من الخطوات «التقديم على الماجستير»، امسك الخطوة دي واكسرها لخطوات صغيرة.. لأن التقديم على الماجستير دي مش خطوة سهلة تتكتب في سطر! بص على الخطة بتاعتك وكسَّر الخطوات اللي فيها لخطوات صغيرة جدًّا! وخطوات صغيرة دي المقصود بيها هي «أقصى» حاجة الـtrue self بتاعتك هترضى تعملها «بسهولة».. «بسهولة».. «بسهولة».. أيوه أنا قصدت أكتبها تلات مرات! أنا مش بتكلم دلوقتي عن الفترة اللي هتسحل نفسك فيها لما يكون وراك ديدلاين وسايب اللي وراك واللي قدامك عشان تخلص،

وحاطط جنبك جردل قهوة عشان تفوق. أنا بتكلم عن الخطوة البسيطة جدًّا، اللي حتى لو عدَّى عليك يوم ضلمة مش قادر تقوم فيه من السرير.. برضه هتقدر تعملها من كتر ماهي بسيطة!

لما جيت أكتب الكتاب دا، عملت له خريطة ذهنية وخطة، وكل الكلام الحلو بتاع المرحلة التانية.. بس لما جيت أبدأ في التنفيذ بقى، قعدت شهوووور ببص للخطة وبقول إن شاء الله هبدأ! ييجي بس رمضان والواحد يركز كدا وهو صايم ومش بيفرك طول النهار والكورسات واقفة، ويقعد يكتب! لأ بصي.. يخلص بس رمضان والعيد، ومعاكي الأجازة بقى ماتخلصيهاش غير وانتي مخلصة الكتاب. تيجي الأجازة أقول أنا محتاجة شهر كدا كل يوم أكتب ٤-٥ ساعات وأنا هنجز.. وهلم جرًّا! ليه بنعمل كدا؟ لأن الطلعة الأولى صعبة فعلًا! بس أول مابتطلعها بتلاقي العربية أسهل في السواقة!

طب طلعتها ازاي؟

قلت لنفسي ولا ٤ ساعات في اليوم ولا عشرة.. إيه أقل وقت تقدري تلزمي نفسك بيه؟ ٣ ساعات؟ الـtrue self زغرت لي! طب ساعتين؟ لسه مش عاجبها! ساعة؟ برضه لأ! إنتي بتهرجي والله.. نص ساعة؟ قالت لي ماشي نص ساعة بس! تقدري تلتزمي بالنص ساعة دي حتى في الأيام الصعبة المشغولة الحزينة الأليمة؟ في أي يوم يعني؟ ولا نخليهم ربع ساعة؟ قالت لي لأ أقدر! اتفقنا.

حطيت منبه على التليفون كل يوم نص ساعة أول ما تخلص، أوقف واسيب اللي بعمله وأقوم زي ما اتفقت معاها. فيه مرات في الأول عدَّى عليا النص ساعة دا ماكتبتش فيه كلمة! برضه أقفل وأقوم. فيه مرات تانية كتبت صفحة. أقفل وأقوم. طبعًا الـsocial self ماسابتنيش! قالت لي: إيه لعب العيال دا؟ إنتي كدا هتنجزي إيه في عيشتك؟ قلت لها: أنا أما مشيت وراكي، عدت شهور ماعملتش حاجة عشان مستنية طاقة تخليني أطلع طلعة ٤-٥ ساعات كل يوم! سيبيني بقى أبني قوة دفع كدا بالنص ساعة

دي، وواحدة واحدة العربية هتمشي.. ودا اللي حصل فعلًا!

مع الوقت كتبت شوية حلوين، ودا إدَّاني طاقة وحماس إني أكتب أكتر، وأزود الوقت اللي بقعده. لما حسيت إن قمة الجبل بقيت أقرب لي، اتشجعت أطلع! عشان كدا فيه حديث بيقول: «أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل».. وعشان كدا كلنا اتحكى لنا قصة الأرنب والسلحفة، وشفنا ازاي إنه رغم إن السلحفة كانت خطواتها بسيطة وبطيئة جدًّا مقارنة بالأرنب، إلا إنها هي اللي كسبت في الآخر عشان كانت مستمرة ومركزة.

فكَّر في هدف نفسك تحققه فعلًا، واكتب خطوة واحدة انت عارف إنك لازم تعملها عشان توصل له (لو عملت خطة لحلمك في المرحلة التانية، اختار خطوة واحدة من خطتك).

....

....

....

دلوقتي كسَّر الخطوة دي لخطوات أصغر. بعدين اختار واحدة من الخطوات الأصغر وقسِّمها لخطوات فرعية أصغر كمان. كمل بالطريقة دي لحد ما توصل لخطوة صغيرة انت متأكد إنك ممكن تحققها بسهولة. استشير الـtrue self بتاعتك لحد ما تحس إن المهمة صغرت كفاية بحيث تقدر تلتزم بيها في أي يوم مهما كان صعب.

....

....

....

النهارده خُد خطوة واحدة من الخطوات دي تجاه هدفك. واحدة بس، واقف! مش مسموح لك تاخد خطوة تانية لحد ما يعدي ٢٤ ساعة، أو تحس إن عندك رغبة قوية إنك تكمل. في الحالة دي خد خطوة جديدة، واقف تاني. خطوة، اقف.. خطوة، اقف.. خطوة، اقف. ممكن مايبقاش دا إنجاز كبير تنبهر بيه في الأول، لكن الأكيد إنك لو استمريت هتوصل.

٢ـ ادفع رشوة

أيووووه، إنت قريتها صح! ادفع رشوة! ليه؟ ولمين؟

هشرح لك..

مهما كان الهدف بتاعك عظيم وجميل، أي خطة في الدنيا هتحطها عشان توصل له، هتبقى جواها خطوات غلسة وتقيلة جدًّا على نفسك، والـtrue self بتاعتك بتكرهها! هيبقى فيه كمان خطوات مهما حاولت تكسرها لخطوات صغيرة، برضه هتبقى طويلة ورخمة! طب هتعمل إيه في الخطوات اللي مش بتطيقها دي؟ هتدفع رشوة!

لو أنا طلبت منك النهارده تنضّف الحمّام العمومي اللي في الشارع في مقابل عشرة جنيه، هتوافق؟ غالبًا الـtrue self بتاعتك شتمتني، وجابت ناس تشتممني دلوقتي ☺ طيب لو خليتهم عشر تلاف جنيه؟ عشرة مليون جنيه؟ عشرة مليون دولار؟

مين قام يجيب الديتول وفوطة المسح؟

اللي عايزة أقوله إن الـtrue self بتاعتك ممكن تترشي.. وانت ساعات بتحتاج ترشيها! مش بالضرورة أبدًا تحتاج ترشيها بعشرة مليون دولار.. بس انت المفروض ـ في النقطة دي من الكتاب ـ تكون عرفت الـtrue self بتاعتك بتحب إيه، وممكن ترشيها بإيه، عشان تعمل الخطوات الغلسة اللي في الخطة!

لو قدمت للـtrue self بتاعتك رشوة ولقيتها بتقولك برضه «لأ»، يبقى محتاج تعلِّي الرشوة شوية.. مثال:

ـ لو صحيتي يا هبة بكرة بدري وروحتي قدمتي ورقك، هجيب لك شيكولاتة واحنا راجعين.

ـ مش كفاية.

ـ طب هخليكي تقعدي ساعتين بالليل تقري الرواية اللي بتحبيها.

ـ مممممم، مش أوي برضه.

ـ طب هوديكي تعملي مساج يوم الجمعة.

وتقعد تعلِّي الرشوة لحد ما الـtrue self بتاعتك تقولك: «اتفقنا». لو الخطوة اللي وراك رخمة شوية ممكن تلاقي لها رشوة. بس لو قافلة خالص، حاول تدوَّر على طريقة بدالها.

راجع الخطة بتاعتك، ودوَّر على خطوة مش حابب تعملها، أو مش هينفع تكسَّرها لخطوات أصغر. فكر إيه المكافأة اللي ممكن تديها للـtrue self بتاعتك عشان ترضى تعمل الخطوة دي.

....

....

....

تحذير مهم جدًّا وضروري: لو الـtrue self وافقت واشتغلت معاك، لازم تديها المكافأة كاملة بمجرد ما تخلص، وإلا هتفقد ثقتها فيك!

٣ـ عُكّ الدنيا

إنت مش عايز تبدأ تنفِّذ ليه؟ خايف تعُك الدنيا؟ عُك الدنيا! أحيانًا كتير جدًّا بنضيَّق على نفسنا ونحبسها في الحاجات اللي هي بتعرف تعملها كويس، عشان بنخاف نعُكّ الدنيا! عُكّ الدنيا!

لو انت النهارده حياتك بتتغير وبتتشقلب، فدا معناه بالتبعية إنك بتعمل حاجات جديدة عليك، وبتتعرَّض لحاجات ماشفتهاش قبل كدا.. ودا ـ بالتبعية برضه ـ معناه إنك هتغلط! مش عشان انت قاصد تغلط وتعُكّ، بس عشان انت بتتعلم وبتكبر! مع الوقت والمحاولة هتبقى شاطر في الحاجة دي، بس في الأول لازم يكون عندك تقبُّل إنك تعُكّ!

وده يجيبنا لنص المرحلة التالتة.

***

نُص المرحلة التالتة: الفشل!

بدأت انت في تنفيذ الخطة اللولبية بعد ما كسَّرتها لخطوات صغيرة، وشمَّرت، ونزلت تشتغل، روحت خابط في الحقيقة المُرَّة.. الخطة مش نافعة! أوبااااا! مش نافعة؟ مفيش حاجة نافعة؟! فيه حوالي ٣٣٧ مشكلة ظهرت ماكنتش عامل حسابها، مخلية الخطة بتفشل تمامًا!

مهم جدًّا في اللقطة دي تفتكر إنك في المرحلة التالتة، اللي هي أصلًا مرحلة المحاولة والخطأ والمشاكل والملاحم! فاكر في فيلم الناظر الفشل الذريع اللي خصل لما المدرسة دخلت المسابقة أول مرة؟ فشلك في المرحلة دي مش بس طبيعي.. دا يكاد يكون حتمي! اللي هو انت لو ما فشلتش هقولك: «إنت شكلك حاطط أهداف سهلة على فكرة، وبتضحك علينا!».

> *«من لا يُغامر في الفشل لا يُحرز النَّجاح»*
> (ريتشارد نيكسون).

كل مرة تفشل في الخطة، جرب تعمل الآتي:

١ـ خليك مَرِن

لو قفلت دماغك على إنه لازم الخطة بتاعتك دي تحديدًا تشتغل زي ما انت عايز بالظبط، وعمَّال تعيد وتزيد فيها بدون أي مرونة للتغيير، هتبقى بتغلط غلطة كبيرة! لما خطتك ماتمشيش، اهدا كدا، وخد خطوة لورا، وحاول تبص من زاوية تانية. اعتبر المشكلة دلوقتي مش مشكلتك انت خالص.. إنت واحد ماشي في الشارع وبتتفرج وبتحلل الموقف من غير أي مصلحة، ولا جمود في نظرتك. المرونة دي هتساعدك تشوف المشكلة والحل، أسرع من لما تقفل على نظرة واحدة بس!

> *«كُن مُلتزمًا بأهدافك، لكن كُن مرنًا بطريقة الوصول إليها»*
> (أنتوني روبنز).

٢ـ اتعلم من أخطاءك

إحنا مش دايمًا بنختار إننا مانغلطش لأننا ببساطة بني آدمين! بس على الأقل لما نغلط بقى، نقف ونتعلم من أخطاءنا!

فيه ناس في الدنيا دي لما بتغلط، بترمي كل المسؤولية على أي حد، أو أي حاجة حواليهم! عدم تقبلهم لكونهم بني آدمين طبيعيين ممكن يغلطوا عادي، بيخليهم يهربوا تمامًا من المسؤولية.. وبالتالي مش بيتعلموا حاجة من التجربة!

وفيه ناس العكس بالظبط! بياخدوا كل حاجة على نفسهم بزيادة! هما بس اللي مسؤولين في الدنيا عن كل الكوارث والمصايب، وثقب الأوزون، وانقراض الباندا! الناس دي برضه نظرتهم وتوقعاتهم غير واقعية.. عشان كدا برررضه مش بيتعلموا من أخطاءهم!

حاول (وأنا بقول «حاول» عشان عارفة إنه مش سهل)، بس حاول تتعامل مع أخطاءك بموضوعية! بص عليها من زوايا مختلفة. اسمع التشجيع، واسمع كمان النقد، لأن ساعات كتير اللي حواليك بيكونوا شايفين مشكلة إنت مش شايفها! اقف وحلل الموقف بموضوعية عشان ماتقعدش تكرر نفس الأخطاء. خد رأي ناس بتثق فيهم. وريهم شغلك، واسألهم انتم شايفين فين المشكلة؟ ممكن أتطور ازاي؟ خد رأيهم في مهاراتك الاجتماعية. في المنطق بتاعك. اسألهم: طب لو انتم شايفيني النهارده ٦/ ١٠ في الموضوع الفلاني، تفتكروا محتاج أعمل إيه عشان أوصل لـ٩/ ١٠؟

اسمع وتواضع وتقبل بشريتك وشجع الـtrue self تجرب وتغلط وتتعلم.. ماتخوفهاش من الحياة!

٣ـ ارجع للمرحلة الأولى!

بتحصل على فكرة أحيانًا! خطأ كبير جدًّا في المرحلة التالتة، يبقى عامل زي الصدمة بالنسبة لك، ويحدفك من أول وجديد على المرحلة الأولى! مفيش مشكلة.. المرة دي إنت فهمت، فهتعدي أسرع!

وممكن تلاقي الخطأ اللي حصل رجعك للمرحلة التانية، مش الأولى. خلاك ترجع تبص على أحلامك عشان تشوف يمكن الحلم نفسه كان فيه حاجة غلط. طب لو الحلم تمام مافيهوش مشكلة؟ يبقى الخطة يمكن هي اللي محتاجة تعديل. محتاج تبص على الأخطاء وتعيد تظبيط الخطوات تاني. عمرك شفت البطل بيقتل الوَحش من أول مرة؟ دي تبقى قصة مملة ومتوقعة جدًّا ☺.

شعارك في المرحلة التالتة: الموضوع طلع أصعب مما تخيَّلت.. بس برضه عادي!

طب لو عصرت دماغك تمامًا ومش عارف الغلطة فين؟ اعمل أي حاجة مختلفة مهما كانت بسيطة! أنا ساعات لما كان مخي بيقفل وأنا بكتب حتة في الكتاب، كنت بقوم أقعد في حتة تانية، أو أغيَّر هدومي، أو أكتب أفكاري بلغة مختلفة، أو أعمل أي حاجة تكسر بس النمط!

جرب أي حاجة جديدة، وحلل أخطاءك، واسأل اللي حواليك، واتعلم، عشان تقدر توصل لنهاية المرحلة التالتة.

***

نهاية المرحلة التالتة: النجاح!

عملت الخطة.. وحاولت فيها وماشتغلتش.. وحاولت تاني مرة، واتنين، وعشرة، وغيرت وظبطت وعدِّلت.. وبدأت أخيرًا تندَّع! بدأت تحس إن المكنة بتطلع قماش! عايزاك تقف في اللحظة دي وتكتب.

فاكر لما فؤاد المهندس كلم الشعب كله يبلغهم إن المكنة طلعت قماش؟ اعمل كدا. سجل اللحظة دي بأي شكل ما. دي من أحلى اللحظات اللي هتحصل لك في حياتك!

طبعًا مش معنى إنها لحظة جميلة، إن كل اللي بعدها هيبقى ورود وبونبوني! معلش أنا بحب أنكد عليك كل شوية وأنزلك أرض الواقع عشان ما تتصدمش! عادي جدًّا ممكن بعد اللقطة دي تلاقي الدنيا ضلمت شوية تاني وتحتاج تشتغل أكتر.. دي طبيعة المرحلة التالتة! بمجرد ما البطل بيقتل الوَحش، بيطلع له تنين مجنًّح، ساحرة شريرة، أي حاجة تخليه يشتغل أكتر. عشان كدا الأجانب عندهم مصطلح كدا بيقولوا: «Work like a dog, Play like a dog».

التمثيل بالكلب هنا مش المقصود بيه شتيمة.. جرَّب تتفرَّج في مرة على كلب بوليسي مثلًا، أو الكلب اللي بيساعد الناس الكبيرة في السن، أو أي كلب بيشتغل.. وشوفه بيشتغل ازاي! شوفه بيحب شغله ازاي! لا بيستنى حظ يلعب، ولا ديدلاين يقرب، ولا حد يتحايل عليه، ولا شغل يتراكم.. بيشتغل بتركيز رهيب!

ولو اتفرَّجت بقى في المقابل على أي كلب وهو بيلعب، هتلاقيه بيلعب لعب رهيب برضه! هو غالبًا أصلًا بيعرف يشتغل كويس جدًّا، عشان بيعرف يلعب كويس جدًّا.. والعكس! طبعًا إحنا اتربينا بشكل ما على إن اللعب والشغل مايجتمعوش في حياة شخص واحد.. ودي فكرة غلط جدًّا! وانت في المرحلة التالتة بالذات هيجيلك إحساس إنك ماينفعش تلعب.. إنت لازم تحرق بنزين عشان توصل! الواقع بقى إن كل ما كان مطلوب منك تدي الشغل حقه، كل ما كان مطلوب في المقابل إنك تدي اللعب حقه! اللعب دا هو اللي هيشحنك ويديلك إبداع وطاقة ويخليك تحافظ على مستواك في الشغل، بدل ما تتحرق زي المكنة! هتلاقي كفاءتك وقدرتك على الإنجاز في وقت أقل بقت أعلى بكتير من اللي طول الوقت مش بيعمل حاجة غير الشغل!

«من المهم أن تُسعد شخصًا ما، ومن المهم أن تبدأ بنفسك»

(تشارلي تشابلن).

مهم كمان زي ما هتشتغل وتلعب، إنك تتواصل مع الناس.. إنك ماتنساش صحابك وحبايبك في طاحونة المرحلة التالتة! ارجع لقبيلتك اللي اتكلمنا عنها في الفصل التاني وقابلهم وكلمهم واحكيلهم وخليهم يشجعوك ويبقوا في ضهرك. التواصل مع الناس اللي بتحبها والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية، بيغذي الروح وبيخليك تكوِّن علاقات جديدة وتستفيد وتفيد وتتبسط.

فاكر في المرحلة الأولى لما كنت ولا حد، وما بتعملش حاجة، ومش واقف في مكان، ومش معاك حد؟ تعبت، واتفرمت، وتُهت، وانهرت، ومشيت خطوة خطوة، لحد ما وصلت لآخر المرحلة التالتة! لحد ما بقيت «إنت» في مكان «بتنتمي ليه» مع ناس «فاهمينك وبيشجعوك». أهلًا بيك في المرحلة الرابعة والأخيرة.

المرحلة الرابعة: الراحة والثمرة

هتعرف إنك وصلت المرحلة الرابعة لما تلاقي أحلامك مش بس بدأت تتحقق.. دا بدأ يبقى فيه شكل من أشكال توقع استمرار النجاح دا على المدى البعيد. يعني شركتك الصغيرة بدأت تكبر وتجيب أرباح، الشخص اللي بتحبه وافق تتجوزوا وبدأتم في الترتيبات، الشغلانة اللي نفسك فيها مش بس لقيتها، إنت مضيت العقد وبدأت تشتغل، والدنيا شكلها لطيف.

إنت تخطيت مراحل الألم والحلم والتجربة والخطأ، والدنيا بدأت تضحك لك بجد ☺.

بداية المرحلة الرابعة: هدِّي اللعب

إحنا اتسحلنا مع بعض! اتسحلنا كتيرررر في المراحل ١-٢-٣ لدرجة إننا بقينا حاسين إنها لعنة الفراعنة، وإننا هنفضل كدا بقيِّة حياتنا! أخدنا وقت طوييييل أوي ومجهود وطاقة ومشاعر وإحباط وأمل، وكل حاجة وعكسها، لحد ما أخيرًا وصلنا للمرحلة الرابعة. مرحلة إنت وصلت يا ريِّس! بقى لك كتير بتحضَّر للسفرية دي، والطيارة أخيرًا وصلت على الأرض.. انطلق!

فيه ناس كتير بقى مابتعرفش تهندل «انطلق» دي! بتهنِّج تهنيجة رهيبة لما بتوصل المرحلة الرابعة، لدرجة إنها ممكن تبوظها على نفسها! عشان كدا الكام نقطة دول مهمين:

١- فرمل

هدِّي اللعب! المفروض إن لو انت بترجع لبوصلتك، وبتستشير الـtrue self بتاعتك، هتلاقي دا بيحصل أوتوماتيك أصلًا! هتلاقي الـtrue self

من نفسها هديت، وبطلت فرك ودخلتك في حالة من الراحة والاستمتاع بثمرة مجهودك. اسمع كلامها. مش بقولك وقف شغل وضيَّع تعبك.. بقولك بس هدي اللعب ودوس شوية فرامل!

٢ـ الأهم فالمهم

هتلاقي نفسك في المرحلة دي فيه حاجات كتير أوي بتشدك تعملها. لو كان حلمك مثلًا إنك تفتح مطعم وفتحته، وانت النهارده في المرحلة الرابعة بعد ما المطعم بتاعك استقر، وتخطيت كل المصايب والكوارث والعواقب الأولانية، ونجحت نسبيًّا حتى.. هتلاقي اللي عايز يعمل معاك إنترفيو لبرنامج، اللي عايزك تفتح فرع تاني معرفش فين، اللي بيقترح عليك تدخل منيو جديد، اللي بيعرض عليك مشروع تاني أصلًا، اللي بيقولك تعالى اعمل لي استشارات لشغلي، اللي عايز ييجي يصوَّر عندك.. وهكذا! مهم جدًّا في الوقت دا إنك تركِّز على الأهم وماتشتتش نفسك في مجهودات تسحب طاقتك وميبقاش لها مردود كافي! فيه مليون ألف فكرة لذيذة هتطلع.. خليك مركِّز: إيه الأهم؟ إيه اللي هتستثمر فيه وقتك ومجهودك؟

أنا شخصيًّا بحس إن من أهم الحاجات اللي الواحد بيحتاج يفكر نفسه بيها لما يوصل للمرحلة دي، هي الامتنان! إنك تقعد مع نفسك وتفتكر انت كنت فين وبقيت فين! كام عقبة ظهرت، كام حاجة كانت ممكن تبوظ الدنيا، كم التعب والمجهود والإحباط اللي مريت بيهم، مين الناس اللي ساعدتك؟ معيَّة ربنا معاك كان شكلها إيه؟ وهتشكر ربنا ازاي؟! مشاعر الامتنان في اللحظة دي وإنك تقف تشوف نعم ربنا عليك، دي أهم حاجة لأنها هي الحاجة اللي هتثبتك وتديلك طاقة وترجعك تاني للمعنى اللي بدأنا بيه الكتاب: أنا مين؟ ودوري إيه في الدنيا؟ وازاي ربنا بيهيئ لي الأسباب فعلًا عشان أقوم بالدور دا؟

«إنَّ النّعمة موصولة بالشُّكر، والشُّكر مُتعلّق بالمزيد،
ولن ينقطع المزيد من الله حتى ينقطع الشُّكر من العبد»
(علي بن أبي طالب).

بعد مشاعر الامتنان دي، افتكر بقيّة جوانب حياتك، والأدوار اللي عليك، واللي ممكن تكون قصَّرت فيها في الطريق. إحنا اتفقنا الفصل اللي فات إن أحيانًا الإنسان بيحتاج يركِّز على دور معين في حياته، ويبوظ التوازن فترة عشان الحياة مواسم. أغلب الظن إن عدم التوازن دا حصل معاك بالفعل. بس فيه ناس بتسوق فيها بقى وبتنسى ترجَّع الميزان تاني، وبتكمل على كدا.. ودي أكبر غلطة بتأدي للخروج السريع من المرحلة الرابعة! بتلاقي حصل حدث جديد هدّ القصة دي كلها: مراتك تعبت من الانتظار، فقررت تطلق، ابنك مش حاسس بوجودك، ودا خلاه ينحرف، صحتك باظت تمامًا وجالك القلب ووقعت.. أي حدث يرجعنا تاني للدايرة دي من أول وجديد بشكل أسرع من الطبيعي اللي بيحصل في الحياة! عشان كدا نصيحة، هدي اللعب وارجع اظبط التوازن تاني. المُغريات بتبقى كتير جدًّا وانت ناجح وواصل، ركِّز على المهم فعلًا!

ركِّز كمان على اللي اتعلمته. يعني انت في الرحلة دي جربت حاجات كتير، وعملت أخطاء كتير، وممكن تكون رجعت للمرحلة الأولى كذا مرة.. وعقبال ما وصلت للمرحلة الرابعة، كنت فهمت نفسك أكتر، وعرفت إيه نُقط القوة والضعف عندك. ركِّز بقى إنك تستثمر في نفسك عشان تحافظ على النجاح دا.

***

فيه ناس اتربّت واتعوّدت على الفوضى واللخبطة بتاعة المرحلة الأولى، فلما بتوصل للاستقرار في المرحلة الرابعة بتخاف ومابتعرفش تتعامل! الكلام دا بالذات للناس اللي عانت كتير أوي مع المرحلة الأولى لدرجة إنها مابقاش عندها ثقة في الهدوء والاستقرار. عشان كدا فيه كام نقطة نخلي بالنا منها:

١ ـ ماتمسكش بزيادة

مارثا بيك كتبت عن قصة راجل هرب من سجون الاتحاد السوفيتي في سيبيريا، ومشي لوحده في الصحرا لحد الصين من غير أي حاجة ياكلها! لما وصل الصين، كان مدمَّر تمامًا، وشبه بيموت، وكان لازم يدخل المستشفى مدة طويلة. طول مدة وجوده في المستشفى، الراجل دا كان بيعمل حاجة غريبة جدًّا! كان بياخد أكل المستشفى يحوِّشه تحت المرتبة بتاعته! هو عارف إنه خلاص نجا ومش محتاج يعمل كدا.. بس كم المعاناة اللي عاناها في الصحرا والجوع اللي جاعه، خلاه مش مصدق إن كمية الأكل دي هتفضل موجودة، وإنه مش هيجوع تاني!

فيه ناس بتعمل زي الراجل دا لما بتوصل للمرحلة الرابعة! بتحوِّش كل أنواع «الأكل». الناس دي عانت وتعبت جدًّا لحد ما وصلت للاستقرار، لدرجة إنها مش مصدقة وماسكة بزيادة في أي حاجة وصلت لها: فلوس بقى، سُلطة، علاقة، اهتمام.. أي حاجة! الناس دي مش بتعرف تفوض حد يشيل عنها، ولا تتصدق بفلوس أو معلومة أو وقت، ولا تتعامل بحكمة مع اللي وصلت له.

الفكرة إن الماسكة والطريقة دي في التعامل بتبوظ المرحلة الرابعة! بتخليك مش عارف ترتاح وتستمتع بالثمرة، وبتبوظ علاقاتك الاجتماعية والعملية حتى. بتتحوِّل لعم دهب أو Mr. Scroodge بتاع قصة تشارلز

ديكنز، ولا حد حابب يشتغل معاه، ولا حد حابب يتعامل معاه، ولا هو شخصيًّا حاسس بالأمان وعارف يستمتع بالنجاح اللي وصل له!

لما بتتحوِّل لإنسان عنده هَوَس بالشخص اللي بيحبه، وطول النهار بيدور حواليه، إنت فعليًّا بتطفّشه! لما بتتحوِّل لإنسان عنده هَوَس بالفلوس، انت بتمنع عن نفسك فرص كتير من باب إنك خايف تاخد مخاطرة، خايف تخسر، خايف الفلوس تخلص، وهكذا. الماسكة في الحاجات دي بتجيب نتيجة عكسية!

عشان كدا مهم أوي لو عايز تتخلص من حتة الماسكة الزيادة دي، إنك تدي! إدّي من الحاجة اللي بتحبها! ربنا ـ سبحانه وتعالى ـ بيقول: «لَن تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ»، وبيقول: «وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ».. العطاء دا مش بس عشان حق الفقير والتكافل الاجتماعي، والكلام دا.. العطاء دا مهم جدًّا لشخصيتك انت نفسك! مهم عشان هيخليك تتعوِّد إنك ماتمسكش في الدنيا بزيادة لأنها بتتغير، ويوم فوق، ويوم تحت، ودي طبيعتها، وانت محتاج تعرف تعيش وتتأقلم في كل أحوالها! محتاج تعيش في الدنيا دي بشعور «الوِفرة».. تبقى مطمّن إن فيه من الخير ما يكفي الناس كلها.. مش بشعور «النُدرة»، وإحساس إن الخير قليل، وإنك لازم تمسك فيه وماتشاركش غيرك، وإلا اللي هيتبقى لك من التورتة هيقل! محتاج تفعَّل مبدأ البركة اللي مفيش كتاب في الدنيا ممكن يشرحه لك زي التجربة العملية! زي أما تعيش وتجرب بنفسك الفرق بين «شعورك» بالرزق واستمتاعك بيه وانت ماسك وبتحسب كل تنتوفة، مقارنةً بشعورك وإنت شخص معطاء وكريم وأمانك جاي من جواك مش من اللي في إيدك!

لما تحس إن فيه حاجة في حياتك إنت ماسك فيها زيادة عن اللزوم وبقيت مكلبشة في قلبك كدا، اعمل التجربة دي: إدِّي منها شوية لغيرك! ممكن تحس إن قلبك بيتقطع وانت بتعمل دا، بس هتحس بعدها بحرية

وراحة وسعادة وبركة غريبة! هتحس برزق هيجيلك!

أنا كل مرة أحس بضيق في الرزق أو ميبقاش معايا فلوس وأقرر إني هطلَّع صدقة لله أساعد بيها حد، بلاقي ربنا بعت لي أضعاف أضعافها بعدها! والله كل مرة! وكل ما بضاعف الصدقة، ومش بحسبها، كل ما مردود ربنا ليا بيتضاعف! ومش شرط خالص المردود دا يبقى فلوس! ممكن يبقى راحة، سَكينة، طمأنينة، بركة، ناس طيبة.. حاجات مختلفة ربنا بيراضيني بيها بعدها! مش كل الرزق فلوس ☺.

٢ـ اتبسط!

«وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ».

زي ما كنت عارف تشتكي وتحكي مشاكلك ومشاعرك وتدِّي البوز وتنكِّد على نفسك وعلى اللي حواليك في التلات مراحل اللي فاتت، لما ربنا يفرجها عليك وتوصل للمرحلة الرابعة.. اتبسط، وابسطهم! حتى لو الدنيا لسه مش مثالية، ماتداريش نعم ربنا، ولا تداري فرحتك. ماتخافش تفرح! احتفل بالنجاح اللي حققته.. احكي عنه.. وري ربنا أثر نعمته عليك.. عبَّر عن حزنك وفرحك وخوفك وامتنانك.. المشاعر دي هي اللي بتفرق بين البني آدم والمكنة!

اكتب دلوقتي عشر حاجات انت مبسوط بيهم في حياتك (صحتك، قدرتك إنك تقرا وتكتب، الشيكولاتة والقهوة اللي جنبك، النَّمَش اللي في وشك.. أي عشر حاجات مهما كانت بسيطة).

....

....

....

خُد من وقتك ثواني دلوقتي تبص على الحاجات دي، وتستشعرها. احمد ربنا عليها. هنّي نفسك بيها. فكر في أثرها على حياتك. تأمل النعم دي لحد ما تلاقي نفسك اتغمرت بشعور السعادة والرضا. عبَّر عن شعورك اللي حاسُّه دلوقتي دا لحد تاني ☺.

«إن الامتنان للأشياء مهما صغرت سيجلب البهجة إلى قلوبنا، ويجعلنا نحب الناس والحياة»

(مهدي الموسوي).

٣- خليك حاضر

تقريبًا دي أكتر نصيحة كلنا محتاجين نفكر نفسنا بيها في حياتنا! الإنسان عامَّةً المفروض يكون مركِّز حوالي ٢٥٪ من تفكيره في الماضي.. عشان يتعلم منه، ٢٥٪ من تفكيره في المستقبل.. عشان يخطط له، ٥٠٪ من تفكيره في الحاضر.. عشان يستمتع به ويعيشه!

إحنا خلينا الموضوع بقى: ٤٠٪ في الماضي عشان بنندب عليه، ٤٠٪ في مستقبل عشان خايفين منه، ١٠٪ في حاضر.. دا لو جبناهم حتى! ما بقيناش نعرف «نعيش اللحظة»، ونبقى حاضرين في حياتنا! طب هنستفيد إيه لما نتعب ونشقى ونتبهدل عشان نوصل للي وصلنا له، وأول ما نوصل نلاقي نفسنا مشغولين بحته تانية أصلًا عايزين نروحها!

الصلاة على فكرة من أكتر الحاجات اللي بتعلم الواحد إنه يكون حاضر لأنك - لو بتصلي صح - فانت بتحاول تجيب قلبك وروحك وفكرك وحواسك للحظة اللي انت بتصلي فيها، عشان تخشع والصلاة فعلًا تأثر فيك.

جلسات التأمل كمان، أو الـmeditation، بتعلمك تبقى حاضر في حياتك. بتدربك إنك حتى في أبسط الحاجات اللي بتعملها في يومك، تعمل الحاجة دي باهتمام وتركيز وحضور. جرب كدا وانت بتحضن حد.. وانت بتطبطب على قطة.. وانت بتلبس.. وانت بتاكل.. وانت بتعمل أي حاجة، تركز أوي أوي على مشاعرك وحواسّك، هتلاقي إحساسك بالعالم اللي حواليك راح، وبقيت فعلًا مستمتع وعايش اللحظة! إنجوي ☺.

سامعاك ياللي بتقول: «إحنا لو هنقضي حياتنا بنعمل كدا مش هنخلص!»، ماتقضيش حياتك يا سيدي بتعمل كدا. بس ما تقضيش حياتك برضه بتسقي الوردة، وبتنسى تشمها!

***

نهاية المرحلة الرابعة: استصلاح وزراعة الأرض

وصلت المرحلة الرابعة؟ هدّيت اللعب واستمتعت وحسيت بالامتنان؟ احتفلت؟ الكلام دا مش معناه إننا هنقف بقى ونضيع تعبنا! عايزين واحدة واحدة نستصلح الأرض ونكبرها ونهتم بزراعتها عشان تفضل تدينا محصول وما تبورش!

١ـ زوِّد تجاربك

زوِّد «تجاربك» مش «أشياءك».. فيه ناس كتير لما بتوصل للمرحلة الرابعة بتقعد تفكر في اللي هتشتريه وهتجيبه وهتحوِّشه، ودا مش عيب، ولا حرام.. وسَّع على نفسك براحتك، بس اهتم بـ«التجارب» أكتر ما تهتم بـ«الأشياء».. التجارب بتكبرك وبتطوَّر من شخصيتك ومعرفتك وهويتك! انت النهارده خلاصة التجارب اللي عيشتها في حياتك، مش الحاجات اللي اشتريتها!

نفسك تجرب إيه؟ الـtrue self عندها فضول تتعلم حاجة جديدة؟ فيه حاجة شدَّاها لسه ماجربتهاش؟

على سبيل التعلم أو المرح أو توسيع الأفق حتى؟

....

....

....

٢- الطريق مش واحد

كتير مننا لما بيوصل للمرحلة الرابعة، ويتبسط، بيرفع للناس شعار إن «هو دا الطريق يا جماعة اللي لازم كلنا نمشي فيه!»، لازم كلنا نبقى كوتشز عشان نتبسط ونسيب بصمتنا، لازم كلنا نبقى نباتيين عشان صحتنا، لازم كلنا نعمل كيتو عشان نخس، لازم كلنا نسافر ونلف الدنيا عشان نعيش، لازم كلنا نشتري بيوت عشان نحوِّش.. «لازم» تمشوا نفس طريقي عشان توصلوا!

الطريق مش واحد ☺ ولا الأمان في اللي انت وصلت له بس! ولا السعادة في اللي انت عملته بس! انت نفسك ممكن اللي يسعدك النهارده، ينكِّد عليك بكرة! والسعادة والأمان وكل المشاعر دي هتيجي من مرونتك وتأقلمك مع الحقيقة دي. إحنا مختلفين. الإنسان الواحد شخصيته بتتغير. الحياة بتتغير. الظروف بتتغير. والتغيير دا هو الحاجة الوحيدة الثابتة في الحياة!

«الناس عادةً يأخذون طُرُقًا عدَّة للوصول إلى السَّعادة،
وإن أولئك الذين اختاروا طريقًا غير طريقك لا يعني أبدًا
أنهم ضلُّوا الطَّريق»

(دالاي لاما).

التغيير سنة الكون! وطالما انت مش بتعمل حاجة حرام، ولا بتئذي حد.. وطالما اللي حواليك مش بيئذوا حد هما كمان، يبقى سيب نفسك تتغير، وبطل تحاول تسيطر على الدنيا وعلى تفكير اللي حواليك! حياة الناس واختياراتهم في دايرة التأثير عندك مش في دايرة التحكم! اللي ينفعك مش شرط ينفعهم مهما كنت انت مقتنع بيه ومهما كانوا هما غاليين عندك! سيب كل واحد يلاقي نفسه ويستكشف الدنيا ويتعب ويوصل زي ما انت وصلت ☺.

٣ـ توقَّع التغيير

زي ما اتفقنا إن التغيير سنة الكون، خلينا برضه نتفق إن كلنا بنقاوم التغيير بنسبة ما! مش بسهولة أبدًا بنطلع من دايرة الراحة بتاعتنا، حتى لو هنطلع لحاجة أحسن. بنخاف من المجهول، وبنحس إن اللي نعرفه أحسن من اللي مانعرفوش! وطبعًا لو انت تعبت أووووي عشان توصل لمرحلة الراحة والثمرة، فالخوف من التغيير بيبقى رهيب!

للأسف يا ريِّس لاااا مفر! الحياة اتغيرت أوريدي في الساعتين اللي فاتوا دول! كلنا بنتغير وكل اللي حوالينا بيتغير شئنا أم أبينا. كل اللي علينا إننا نتقبل دا ونستعد له، ونحاول نلمح التغيير قبل ما ييجي ويفاجئنا.

اسأل نفسك:

- هل مراتي/ جوزي/ ولادي/ أهلي/ الناس اللي بحبها عامة، مبسوطين؟ ولا أنا تركيزي على نفسي خلاني مش واخد بالي الناس اللي عايشة معايا دي إحساسهم إيه؟

- هل في حاجة محتاج أتعلمها وأطور نفسي فيها عشان أواكب التغييرات اللي حواليا؟

- في أي مهارات محتاج أضيفها لنفسي عشان أحافظ على نجاحي؟

- في أي تعاوير جوايا محتاجة تتعالج قبل ماتكبر وتوقفني؟ مشاعر سلبية متحوشة وعاملة كلبش؟

- الـtrue self تمام، ولا بتحاول تقولي حاجة؟

- فيه أي فرص بتظهر حواليا ممكن أستغلها وأكبر؟

- أخبار صحّتي إيه؟ مظبط الدنيا ولا مهملها ومستني تحصل كارثة؟

شعار المرحلة الرابعة: كل حاجة بتتغير.. ودا طبيعي!

اكتب خمس حاجات جديدة عايز تعملها، أو تتعلمها، الفترة الجاية من حياتك:

....

....

....

الخلاصة

لو عايزين نجمَّع الأربع مراحل بتوع دورة التغيير هنلاقيهم..

١ـ المرحلة الأولى: الموت والولادة

- *بداية المرحلة الأولى: عيش موتك!*
- *نُص المرحلة الأولى: النقلة!*
- *نهاية المرحلة الأولى: الولادة!*

٢ـ المرحلة التانية: الحلم والخطة

- *بداية المرحلة التانية: الحلم.*
- *نص المرحلة التانية: الانتقال للواقع.*
- *نهاية المرحلة التانية: التخطيط.*

٣ـ المرحلة التالتة: الدراما والملاحم

- *بداية المرحلة التالتة: الطلعة الأولى.*
- *نص المرحلة التالتة: الفشل!*
- *نهاية المرحلة التالتة: النجاح.*

٤ـ المرحلة الرابعة: الراحة والثمرة

- *بداية المرحلة الرابعة: هدي اللعب.*
- *نص المرحلة الرابعة: الاستقرار.*
- *نهاية المرحلة الرابعة: استصلاح وزراعة الأرض.*

في النهاية، كلنا بنمُر بدورة التغيير دي أكتر من مرة في حياتنا. كلنا بيحصل لنا أحداث: صدمات، فرص، تحوُّلات في شخصيتنا بتدخلنا في

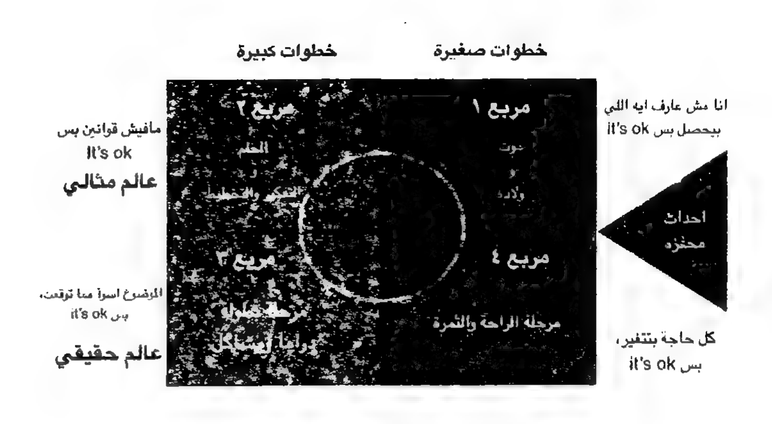
خلاط دورة التغيير بمزاجنا، أو غصب عنًّا. فيه ناس بتبقى مش مدركة اللي بيحصل، فبتنهار وتتوتر وتعمل تصرفات وتاخد قرارات تأذي بيها نفسها واللي حواليها. وفيه ناس بتبقى فاهمة تسلسل المراحل والمشاعر والأفكار المصاحبة لها، فبتثبت وبتصبر وبتتصرف صح.. وبتطلع كسبانة نفسها!

المراحل اللي بنعدي بيها مش سهلة.. بس توقعها وفهمها ممكن يسهلها علينا شوية.

«التَّغيير صعب في البداية، وفوضوي في المنتصف، ورائع في النِّهاية»
(روبين شارما).

بيحصل حدث يدخّلنا المرحلة الأولى.. جزء مننا يموت ونتألم ونحس بالتوهان، ويبدأ على آخر المرحلة جزء جديد يتولد يخلي عندنا بصيص من الأمل يدخلنا المرحلة التانية. نحلم ونتخيل ونضحك، ونبدأ نفوق ونكسر القواعد ونطلع من القوالب ونحدد أهدافنا ونخطط لها، عشان نتنقل للمرحلة التالتة. نشمر وننزل ننفذ خطتنا، نتكعبل في مشاكل وملاحم ومطبات وعوائق ونقع ٣٧ مرة ونقوم ٣٨ واحنا بنحاول نتعلم ونعدِّل ونطور من أداءنا، لحد ما حاجة تنفع والمكنة تطلع قماش يدخلنا على المرحلة الرابعة. نهدا ونزدهر ونجني ثمار تعبنا ونفيض على غيرنا ونرجع تاني نشوف التوازن ونستمتع بنعم ربنا علينا ونطوَّر مهاراتنا ونحكي قصتنا وننطلق.. لحد ما حدث جديد يحصل يدخلنا تاني المرحلة الأولى! لازم حاجة هتحصل؟ آه لازم! ليه؟ عشان دي الحياة! طب أنا عايز أمسك في اللي وصلت له! امسك في علاقتك بربنا، امسك في بوصلتك، امسك

في نفسك، امسك في الناس اللي بتحبك وبتشجعك. إحنا كل دا بنتعلمه عشان نهندل التغيير، مش عشان نلغيه من حياتنا! التغيير هو الحاجة الوحيدة الثابتة في الدنيا! إنجوي إت ☺.

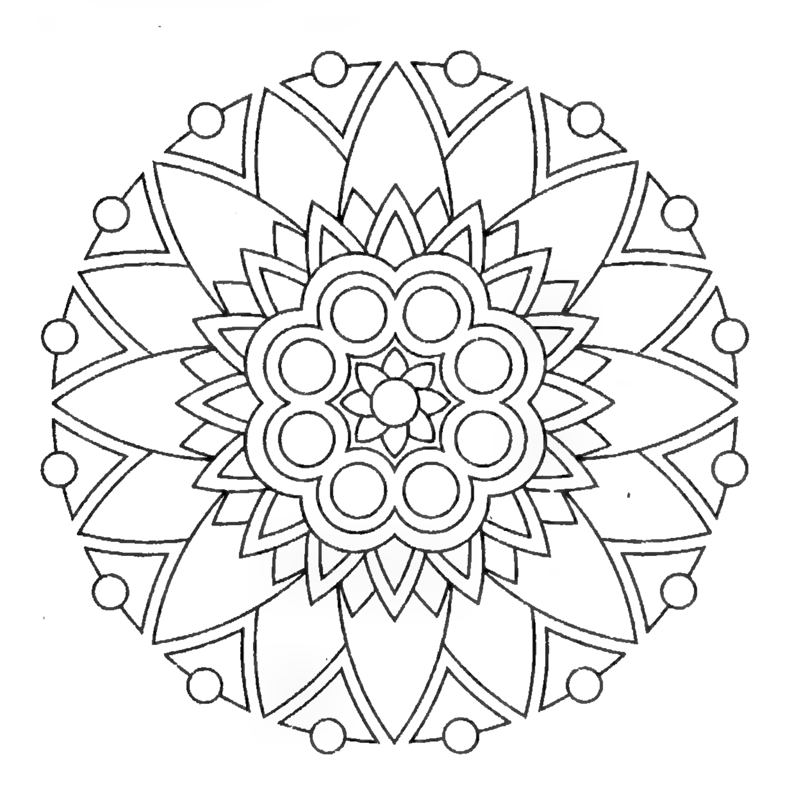


نرجع بقى لشهرزاد.. زمانها حمضت!

تايم أوت - الفصل

الفصل دا كان تقيل تقيل تقيل! اقف ماتكملش قراءة. خد دش سخن، اعمل حاجة تشربها، ولّع شمعة ريحتها حلوة، وتعالى نلوّن شوية 😊

(لو مش حابب تلوّن ممكن تشخبط شوية بأي رسومات وخطوط بسيطة أو تسمع/ تتفرج على حاجة تحبها)



الفصل السابع

الحياة

«لا تخشَ الموتَ، بل اخشَ الحيَاةَ بلا حياة»

(الشمس التبريزي).


هاااار إسود!

فجر اليوم السابع

استيقظت شهرزاد ليلة أمس عشرات المرات قَلقًا من هذا اليوم وتوقًا إليه. إنه اليوم الذي ستعود فيه إلى بيتها وسريرها. لطالما تخيلت كيف سيكون لقاؤها مع والديها وأصدقائها.. ماذا عساها أن تحكي لهم؟ كيف تشرح ما حدث؟

باتت تتأمل الغرفة حولها.. تنظر إلى الجدران وكأنها تودِّعها. صحيح أنها قضت أسبوعًا فقط في هذا القصر، لكنها تشعر كأنه سنة! تأمَّلت ملامح شهريار النائم في هدوء.. هل حقًّا تأثر بها كما يقول قمر الزمان؟ هل حقًّا بدأ يتغيَّر في أسبوع واحد، أم أنها هي التي تغيرت؟ تشعر بأنها نضجت أكثر. باتت أكثر استعدادًا لمواجهة الحياة والاستمتاع بها بعد هذه التجربة. أصبحت أكثر شجاعة وإقبالًا على الدنيا بعدما نجت من القتل المحقق على مدار ستِ ليالٍ متواصلة. كانت مشاعرها مضطربة! تتوق للعودة إلى بيتها في الصباح، لكنَّها تعلم أنها تعلقت بالقصر والمملكة.

تقلَّبت شهرزاد في السرير كثيرًا حتى كادت تُوقظ شهريار، فقررت القيام لإيقاظ قمر الزمان والتحدث معه.

ـ يا ساتر يا رب، خير يا بنتي؟ صاحية ليه دلوقتي؟

ـ مش جايلي نوم خالص يا أونكل! مش عارفة فيه إيه!

ـ شكللك زعلانة عشان هتمشي.. طب ما تقعدي معانا وسيبك من عصرك.

ـ لاااا، أقعد معاكم إيه؟! أنا تعبت من القصص والحكايات.. وشهريار دا موودي جدًّا أصلًا، وممكن في أي لحظة يقرر يقتلني بجد!

ـ موودي؟ إيه موودي دا؟

ـ موودي يعني مزاجه متقلب! معلش يا أستاذ قمر، والله كان نفسي أساعد أكتر من كدا، بس فعلًا دافعة اشتراك الجيم، ولازم أرجع!

- أنا مش عارف إيه اللي بتقوليه دا، بس مش مهم! محتاجة حاجة طيب أعملهالك عشان عايز أنام؟!

- بعيد عنك overthinking هيموتني! ماعندكش حباية منومة؟

- أنا مش عايزك تقلقي من حاجة خالص! كلها كام ساعة والشمس تطلع ووائل يرجعك بيتك إن شاء الله.

- وائل مين؟!

- الجني اللي جابك يا بنتي!

- الجني اسمه وائل؟! قمر الزمان وشهريار وفخريار ووائل؟! وبتكلفوه هو دونًا عن باقي الجن يدوَّر لكم على الناس؟!

- إيه علاقة اسمه بالموضوع؟! قلت لك ماتقلقيش!

- لأ خالص، أنا مش قلقانة.. أنا مرعوبة حضرتك! حاساه هيرجعني لأيام التتار المرة دي ودول سيادتك مابيتفاهموش! قطع رقبة على طول.. مش لسه هينادوا على مسرور حتى!

- يوووه نااااامي بقى يا بنتي وكله هيبقى كويس إن شاء الله! أنا موصي وائل عليكي المرة دي، وهيوصلك لحد أوضة نومك!

وفي الصباح..

تسلَّلت أشعَّة الشمس إلى غرفة شهرزاد فأيقظتها. كانت قد تعودت على الستائر الثقيلة التي تحجب الشمس في بيت شهريار. حاولت فتح عينيها في إرهاق شديد! تشعر وكأنها نامت ستين عامًا! سمعت صوت العصافير والسيارات والباعة المتجولين في الشارع. أدركت أنها قد عادت إلى بيتها بالفعل، فقفزت من سريرها، مثل الأطفال، وجرت إلى النافذة تتأمل الشوارع والشجر والمارَّة!

ـ يااااااه! وحشني بيتنا! وحشني شارعنا! وحشني حتى الراجل بتاع الأنابيب! وحشني صحابي! أنا لازم أروح لسُها أحكيلها كل اللي حـ...

ـ خخخخخخخخخخخ.

ـ إيه الصوت دا؟!

ـ خخخخخخخخخخخخخخخ.

ـ إيه دا؟ مين هنا؟!

نظرت شهرزاد حولها فلم تجد أحدًا.. انتظرت حتى سمعت الصوت مجددًا فأدركت أنه أتى من تحت الغطاء على السرير! أمسكت «شبشبها» في يدها، وانقضت على مصدر الصوت وهي تصرخ:

ـ الحقووووني! حرااااامي! حرامي نايم على سريري يا نااااس!

وفجأة ظهر رجل من تحت الغطاء وصرخ فيها:

ـ حرامي إيه يا مجنونة! أنا شهريار!

ـ شهر إيييييييه؟! شهريار ازاي يعني؟! إنت إيه اللي جابك هنا؟! وإيه اللبس اللي انت لابسه دا! إنت لابس شورت؟!

ـ ماعرفش، أنا صحيت على ضربك!! هو احنا فين؟! وإيه صحيح اللبس دا؟! فين العباية والقلنسوة؟!

ـ قُلُن إيه؟! يادي المصيبة! يادي الكارثة! أعمل إيه يا ربي دلوقتي؟!

ـ تعملي إيه في إيه، أنا مش فاهم حاجة! هو احنا فين؟!

ـ إحنا في بيتي! أشرح لك ازاي دلوقتي أنا؟!

انتفضت شهرزاد من مكانها وفتحت باب الغرفة، ثم صرخت حين رأت قمر الزمان ببدلة سوداء وقميص وكرافتة، وبجانبه مسرور يرتدي «جينز مقطّع»، وتيشيرت أبيض، وفي يده مطواة قرن غزال!

ـ إيه اللي حصل يا قمر الزمان؟! وإيه البدلة اللي انت لابسها انت كمان دي؟! هو فيه إيه؟!

رد قمر الزمان بنفس الارتباك الذي استقبل به شهرزاد في الليلة الأولى:

ـ أصل... أصل...

ـ أصل إيه؟ وفصل إيه؟!

ـ حصل مشكلة صغيرة بس، وأنا هسيطر عليها.

ـ انطق!

ـ وائل أصله.. عمل غلطة بسيطة أوي.

ـ غلطة إيه؟!

ـ وائل بدل ما يرجعك إنتي لوحدك.. رجعنا كلنا معاكي!

لطمت شهرزاد على وجهها، فصاح فيها شهريار قائلًا:

ـ حد فيكم هيفهِّمني إيه اللي بيحصل ولا أنادي مسرور؟! يا مسـ...

ـ لاااااا دا أنا اللي هنادي له بنفسي المرة دي! يا مسروووووووور، مطوتك في إيدك، وkill me please الله يخليك!

تمّت

أنت

مرَّة قرأت قصة عن شركة في يوم من الأيام علَّقت ورقة على بابها مكتوب عليها «امبارح مات الشخص اللي كان واقف في طريق إنكم تكبروا في الشركة وتحققوا ذاتكم، والعزاء هيكون النهارده في غرفة الاجتماعات».

الموظفين قرؤوا الورقة، وراحوا كلهم على غرفة الاجتماعات عشان يشوفوا مين اللي مات، لقوا زحمة، وناس كتير.. الشركة كلها في الأوضة جاية تشوف مين دا اللي كان واقف في طريق نجاحهم! ناس زعلانة إن حد من زمايلهم مات، وناس فرحانة إنهم خلصوا من الشخص اللي كان معطلهم! وهما واقفين مش فاهمين حاجة، فتح مدير الشركة الباب ودخل وراه تابوت خشب شايله أربع رجالة. حط المدير التابوت على الأرض، وطلب من الموظفين إنهم ييجوا واحد واحد يشوفوا مين اللي جوا التابوت. بدؤوا الموظفين يفتحوا التابوت، واتفاجؤوا!

الموظفين مالقوش حد في التابوت.. لقوا مراية مكتوب جنبها «الشخص الوحيد اللي يقدر يقف في طريقك هو انت. انت الشخص اللي تقدر تعطل نفسك. انت الشخص اللي تقدر تغيَّر حياتك. انت الشخص اللي تقدر تساعد نفسك وتوصل للنجاح والسعادة. حياتك مش هتتغير لما مديرك يتغير، أو صحابك يتغيروا أو عيلتك تتغير.. حياتك هتتغير لما انت تتغير. لما انت تدرك إنك مسؤول عن حياتك وإن أهم علاقة هتساعدك في الدنيا، هي علاقتك مع نفسك»!

قصة كليشيه أوي، صح؟ كلام تنمية بشرية مهروس، مش كدا؟ المشكلة إنك لو فكرت فيه بعمق شوية هتلاقي كل الناس اللي في حياتك بتروح وتيجي. أهلك، مراتك، ولادك، صحابك، مديرك، زمايلك، كل إنسان تعرفه في حياتك وارد النهارده يكون معاك، وبكرة لأ. كل شخص حواليك وارد النهارده يكون جنبك، وبكرة ماتلاقيهوش. الإنسان الوحيد اللي بيفضل معاك من يوم ما بتتولد لحد آخر يوم في حياتك، الشخص الوحيد اللي عايش

معاك ٢٤ ساعة واكلين شاربين نايمين داخلين طالعين مع بعض، البني آدم الوحيد اللي مهما انت اتغيرت، أو مرضت، أو سافرت، أو فشلت، أو حصل لك أي حاجة مش بيسيبك.. لازق فيك.. دايمًا معاك، هو انت!

لو علاقتك بالناس كلها جميلة، وعلاقتك بنفسك فيها مشكلة.. هتبقى تايه وتعبان!

لو الناس كلها بتقولك إنك عظيم، ونظرتك لنفسك فيها مشكلة.. هتبقى حاسس إنك ملكش قيمة مهما نجحت، ومهما العالم كله سقَّف لك!

لو الدنيا كلها بتشجعك، وانت بتحبَّط في نفسك وبتقلل منها.. مش هتقدر تعمل حاجة!

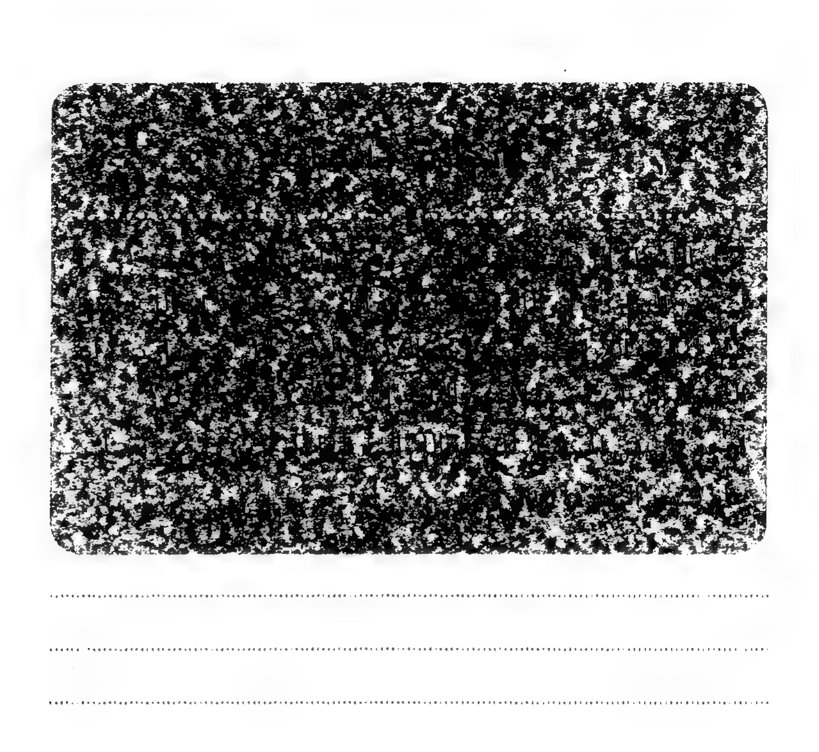
> *«يعتقد الناس أنهم سيكونون سُعداء إذا ذهبوا للعيش في مكان آخر، لكن الأمور لا تجري بهذه الطَّريقة، لأنك أينما ذهبت فستصطحب نفسك معك»*
>
> (نيل غيمان).

علاقتك بنفسك انت هي أهم علاقة في حياتك بعد علاقتك بربنا. هي العلاقة اللي لو فيها خلل، هتفضل تايه ومخنوق ومش سعيد من جواك، مهما كانت حياتك من برا شكلها جميل. هي العلاقة اللي هتلاقي عندها إجابات الأسئلة اللي في «سندريلا سيكريت»، وفي الكتاب دا، وفي أي كتاب تنمية ذاتية، هتقراه. هي العلاقة اللي لو قوتها، هتعرف تقاوم وتقف على رجلك مهما الدنيا خبطت فيك!

كل القصص والنصايح والأمثلة والكلام اللي في الكتاب دا ممكن نلخصه

في حاجة واحدة: ربنا ـ سبحانه وتعالى ـ خلقك إنسان ليك قيمة. مفيش حد فينا اتخلق بالغلط، ولا زيادة، ولا ملوش لزمة.. كل حاجة في الدنيا دي ربنا بيعملها لحكمة! فيه حكمة من خلق كل واحد فينا! وفيه حكمة من الظروف اللي بنتحط فيها مهما كانت وحشة! وفيه حكمة من كل تجربة بنمر بيها، وكل حاجة بتحصل لنا! وفيه غاية من ورا وجود كل واحد فينا في الدنيا، باختلاف طبعه وشخصيته وظروفه. فيه دور كل واحد فينا بيأديه وبصمة كل واحد فينا بيسيبها مهما كانت كبيرة أو صغيرة. وربنا خلقنا بالبوصلة والقدرة والأدوات اللي تساعدنا نكتشف البصمة دي ونعرف مراده ـ سبحانه وتعالى ـ مننا. البوصلة اللي تخلينا نجاوب على أهم سؤال في حياتنا: أنا ربنا خلقني عشان أعمل إيه؟ أنا تحديدًا.. إيه الإضافة بتاعتي في الدنيا؟ إيه الأثر بتاعي؟ إيه المعنى من حياتي؟

السؤال دا محدش عنده إجابته غيرك! لا أنا، ولا أهلك، ولا صحابك، ولا مديرك، ولا الشيخ، ولا القسيس، ولا أي حد! كل كلمة في الكتاب دا ملهاش أي قيمة لو مش هتساعدك تبني علاقة مع نفسك وتفهم بوصلتك وتتحرر من أي شكل من أشكال خيوط الماريونيت في حياتك. لو مش هتساعدك تطلع من دايرة اللي الناس عايزاه وبتقوله وبتعمله، وترجع لنفسك! ترجع للـtrue self بتاعتك.. ترجع لقبيلتك.. ترجع لمشاعرك.. ترجع لقيمك وشغفك واهتماماتك.. ترجع لرؤيتك وأولوياتك.. ترجع للثوابت بتاعتك في دنيا التغيير. وأنا بطلب منك بمنتهى الصدق والحب إن أي كلمة في الكتاب دا ماحستهاش، أو مالمستش قلبك، أو ماقتنعتش بيها، اعتبر نفسك ولا كأنك قريتها. دي حياتك انت، وانت اللي عندك القدرة إنك تحدد إيه المناسب لها.



في نهاية الكتاب، وبعد كل اللي مرّينا بيه مع بعض، هتبقى حقيقة مهمة جدًّا، وهي إن تجربة كل واحد فينا في الدنيا محدّش غيره مرّ، أو هيمرّ بيها. تجربة مختلفة وفريدة ربنا كتبها على كل واحد فينا ـ باختلاف شخصياتنا وظروفنا ـ من قبل ما يخلقنا. السؤال بقى: يا ترى شكلها إيه تجربتك؟ وإيه اختياراتك فيها؟ هتعمل إيه بالسنين والشهور والأيام والساعات اللي ربنا مدّيهالك؟

بروني وير، كاتبة اشتغلت سنين في حاجة اسمها palliative care، ودي عبارة عن مراكز للناس اللي عندهم مرض ملوش علاج، وعارفين انهم خلاص في آخر أيامهم. المراكز دي مخصصة لرعاية الناس دول في آخر أسابيع من حياتهم. لما بروني وير سألت المرضى إذا كان فيه أي حاجة في حياتهم ندمانين عليها، ونفسهم يرجعوا يغيروها، لقيت ٥ جُمل دايمًا بيتكرروا:

١ـ *كان نفسي يكون عندي الشجاعة إني أعيش الحياة اللي نفسي فيها، واللي بتعبّر عني أنا، مش الحياة اللي المجتمع عايزني أعيشها وخلاص.*

الجملة دي أكتر جملة اتكررت! لما الإنسان بيدرك إن حياته خلاص بتنتهي، بيبص وراه وبيندم على كل حلم معافرش فيه، وكل تجربة ماعاشهاش، وكل فرصة ضيعها عشان كان خايف يبقى على طبيعته ويعمل اللي فعلًا نفسه يعمله.

٢ـ *كان نفسي أشتغل أقل شوية وأهتم بولادي وعيلتي أكتر.*

الجُملة دي هي بتقول إنها سمعتها كتير بالذات من المرضى «الرجالة» اللي اتعاملت معاهم. فاكر قصة فيلم كليك اللي شهرزاد حكيتها في الفصل الخامس؟ الناس اللي كل أولوياتها الشغل والنجاح العملي بس، ومش بتهتم كفاية بعلاقاتها الأسرية، وبيفوتهم المراحل المختلفة في جوازتهم وحياة ولادهم،

بتندم لما العمر بيجري، وحياتهم بتقرب تنتهي.

٣- *كان نفسي يكون عندي الشجاعة إني أعبر عن نفسي وعن مشاعري أكتر، بدل ما عشت كابت مشاعري عشان بس ما أزعّلش حد مني.*

فيه ناس عاشت سنين كاتمة إحساسها وشايلة جواها، لحد ما مرضوا من كُتر الضيق والشعور بإنهم عايشين حياة مش بتاعتهم، ولا مرتاحين فيها! الناس دي بتندم في آخر حياتها إنهم راضوا الناس كلها على حساب مشاعرهم هما.

٤- *كان نفسي أدي وقت أكتر لصحابي وعلاقاتي الاجتماعية.*

كتير بننسى صحابنا وعلاقاتنا الاجتماعية في وسط روتين الحياة وساقية المسؤوليات.. ولما حد فينا بيمرض، أو يموت، أو مايبقاش موجود، بنقول ياريتنا كنا اهتمينا بيه وسألنا عليه وأظهرنا حبنا له أكتر.

٥- *كان نفسي أسمح لنفسي أكتر إني أجرب حاجات جديدة واتبسط!*

فيه ناس كتير بتكتشف في آخر حياتها إن خوفها من التجارب والتغيير والتجديد، خوفها من السعادة في حد ذاتها خلى الحياة تفوتها. خلى السعادة تعدّي من قدامها كل يوم في صورة نِعَم ولحظات بسيطة، لكن ماتشوفهاش عشان هي قاعدة مستنية الحدث الكبير اللي هينتشلها من التعاسة. خلاها تبطل تلعب، وتتجنن، وتجدد، وتعمل حاجات عبيطة تضحكها، ولما بنبطل نلعب ونتجنن ونضحك.. بنعجِّز قبل أوانَّا!

«لا تذهب إلى قبرك وأنت تحمل فى داخلك أفضل ما لديك،
اختر دائمًا أن تموت فارغًا»

(تود هنري).

الكتاب دا كله قايم على اعتقاد مهم جدًّا، وهو إن ربنا ـ سبحانه وتعالى ـ خلق كل إنسان ليه قيمة وبصمة، والسعادة الحقيقية بتيجي في رحلة اكتشاف البصمة ومعرفة القيمة دي.

رحلة اكتشاف بصمتك بتبدأ بإصلاح علاقتك انت مع نفسك قبل أي إنسان تاني. بتبدأ بإنك تخلي الـsocial self والـtrue self بتوعك يتكلموا مع بعض، ويفهموا بعض، وعلاقتهم تبقى قوية، لأنك محتاجهم هما الاتنين. محتاج الـtrue self تقولك بصمتك فين، شخصيتك بتميل لإيه، روحك بتحب أنهي ناس، إيه الحاجات اللي بتبسطك من جواك، إيه الاتجاه اللي بوصلتك بتشاور لك عليه.. ومحتاج الـsocial self عشان تساعدك ـ بعد ما تحدد الاتجاه ـ إنك تخطط، وتعافر، وتكتسب مهارات، وتعدّي المطبّات، لحد ما توصل وتحقق أهدافك.

طول ما العلاقة بين الـtrue self والـsocial self فيها تواصل وانسجام وتناغم، طول ما انت هتبقى حاسس بسلاسة في حياتك وسلام نفسي، مهما كان بيواجهك مشاكل وتحديات. وطول ما هما مقاطعين بعض، وبيتخانقوا، طول ما انت هتحس بصعوبة وتوهان واكتئاب وعدم رضا.

الفصل الأول، والكتاب كله الحقيقة، هدفه إننا نصالح الشخصيتين دول على بعض! هدفه إن الشخصيتين دول يشتغلوا في فريق واحد، ويسمعوا بعض، وعشان كدا اتعلمنا اللغة اللي الـtrue self بتاعتنا بتكلمنا بيها. اللي بتقولنا بيها هي مرتاحة ولا لأ؛ لأن الواقع إن احنا عشنا حياتنا كلها فاهمين لغة الـsocial self كويس وسايبينها هي اللي تسوق حياتنا لوحدها، لحد ما بقى كتير مننا عايش حياة مش بتاعته. عايش حياة ترضي الناس اللي حواليه بس، لكن هو من جواه تايه ومُتَخبِّط، ومش مبسوط.

في الفصل الأول من الكتاب فهمت الأجزاء المختلفة في شخصيتك،

واللغة اللي روحك بتكلمك بيها، ودي أول وأهم خطوة في رحلة اكتشاف نفسك وبصمتك.

بعد كدا اتكلمنا عن عائق مهم جدًّا، شكوى متكررة كتير مننا بيحس إنها بتقف في طريقه، اسمها «الناس!»، وسواء كنت فعليًّا عندك المشكلة دي في الواقع بتاعك، أو مخك هو اللي مصور لك إن الناس كلها واقفة في طريقك، فإنت محتاج تريَّح الـsocial self وتفهمها الموضوع، وتحل معاها الإشكالية دي، عشان تهدا، وتسيبك تشتغل.

موضوع الناس وعلاقتنا بيهم وتأثيرهم على حياتنا، موضوع كبير وناس كتير بتشتكي منه! الفكرة إنك لو بنيت علاقة قوية مع نفسك وحاولت تحجِّم من تأثير الناس عليك بالخطوات والمفاهيم اللي اتكلمنا فيها في الفصل التاني، هتلاقي نفسك بقى عندك مناعة نفسية ضد القوالب والأحكام اللي المجتمع بيطلقها عليك. هتلاقي نفسك «فاعل» في حياتك، بتختار تسمع نقد مين ورأي مين وتشجيع مين عشان تطوَّر من نفسك.

> *«لو رأيت الكل يمشي عَكسك لا تتردَّد، امشِ، حتى لو أصبحت وحيدًا؛ فالوحدة خير من أن تمشي عكس نفسك لإرضاء غيرك»*
> (جبران خليل جبران).

بعد موضوع الناس دخلنا في الفصل اللي بيوجع القلب، فصل «المشاعر».. على أد ما الفصل دا بيتكلم في عمق معين، وذكريات ساعات كتير بتنكد علينا وتضايقنا، إلا إننا ماينفعش أبدًا واحنا بنتكلم عن مُراد ربنا مننا وعلاقتنا بنفسنا والأدوات اللي ربنا ادَّهالنا عشان نكتشف

بصمتنا، إننا نهمل أداة من أهم الأدوات دي! مشاعرك أداة مهمة جدًّا ربنا ادَّهالك عشان تقولك تمشي ازاي وتوقَّف إمتى، تبعد عن إيه، وعن مين، وتقرب من إيه، ومن مين، تعمل إيه وتروح فين لحد ما توصل لبصمتك.

لو انت في حياتك اتعرَّضت لتجارب مُؤلمة وظروف وتربية علّمتك تكتم مشاعرك، فغالبًا هتبقى الـtrue self بتاعتك متألمة ومليانة جروح محتاجة تتعالج، قبل ما تخطِّي خطوة في خطتك وأهدافك.

الفصل دا دوره إنه يساعدك تشخَّص وتعالج الجروح دي بشوية أفكار وخطوات بسيطة، بس لو جروحك أعمق من الكلام اللي في الكتاب دا، أنصحك بشدة تدوَّر على متخصص تفتح له قلبك ويساعدك تتعافى وترتاح.

لو عشت في الدنيا متجاهل جروحك، وماشي بتأدّي اللي عليك وخلاص، مش هتبقى حاسس بسعادة ورضا من جواك مهما عملت إنجازات ونجاحات عظيمة من برَّا! والعكس صحيح، الاهتمام بمشاعرك والتعافي من جروح التجارب السابقة والمواقف اللي بتمر بيها، هيساعد الـtrue self بتاعتك تتحرر، وتنطلق، وتنجز، وتستمتع بنعم ربنا في الحياة.

الخوف والحزن والغضب، كلها مشاعر ربنا حطّها جُوَّانا لسبب.. مش عشان نتجاهلها، ونكبتها، وننكرها، ولا عشان نقعد نعيَّط ونلطم جنبها، ولكن عشان نحس بيها، ونفهم رسائلها، ونقرا إشاراتها في طريقنا.

خلَّصنا المشاعر، دخلنا على السؤال الذي حيَّر الملايين: «أعرف شغفي ازاي؟ أعرف بصمتي ازاي؟ أعرف مُراد ربنا منِّي ازاي؟».

في الفصل دا شبّهنا الشغف بالمثلث اللي محتاجين نفهم التلات أضلُع بتوعه عشان نكتشفه:

١ـ القيم: والمقصود بيها الشعور اللي بتحب تعيش به في حياتك، والحافز ورا اختياراتك.. ودا ضلع مهم جدًّا؛ لأنك لو فهمت قيمك، هتعرف

تاخد القرارات، وتختار الاختيارات المتماشية مع القيم دي. طول ما اختياراتك في الحياة مش متسقة مع قيمك، طول ما هتفضل تعبان وتايه حتى لو الاختيارات دي شكلها عظيم جدًّا لكل الناس.

٢ـ نقاط القوة عندك، ودول ممتلكاتك الشخصية اللي ربنا ادّهالك، واللي بتستثمر فيها وبتستغلها عشان تسيب بصمتك. إيه هي مهاراتك؟ إيه هي الحاجات اللي مش بس بتعملها كويس، انت بتتبسط، وبيبقى عندك طاقة وإبداع وانت بتعملها؟ إيه نقاط الضعف عندك اللي محتاج تطورها أو تعوضها؟

٣ـ اهتماماتك، أو المواضيع اللي بتشدَّك، والحاجات اللي بتحسّ بحماس ورغبة إنك تعملها. التجارب اللي نفسك تمر بيها، الشغلانات اللي تحب تشتغلها، الحاجات اللي بتخلي عينك تلمع لما تجربها، أو تسمع عنها.

الفصل دا كان هدفه إنك تنكُش جوا دماغك، وتدوَّر على الـمعنى من حياتك اللي بيعكس قيمك، ومعتقداتك، وتجاربك، ومشاعرك، ومهاراتك، واهتماماتك، واللي هتدّيك علامات على شغفك وبصمتك والمعنى من حياتك.

كدا اتكلّمنا عن علاقتك بنفسك ومشاعرك ووعيك بقيمك وقوتك واهتماماتك، ندخل بقى على خطتك! يا ترى خطتك هتبقى قايمة على الساعة ولا على البوصلة؟ على التزاماتك المُلحَّة والمواعيد والمشغوليات اللي بتتفرض عليك، ولا على رؤيتك وأولوياتك واللي شايفه مهم في قيادة حياتك؟ يا ترى فيه فجوة كبيرة بين اللي بتعمله فعليًّا، وبين المهم بالنسبة لك واللي نفسك تكون بتعمله؟

الفصل الخامس بيساعدك تنظم وقتك وحياتك بمنظور مختلف. بمنظور واحد عنده رؤية، وفاهم بوصلته، مش مجرد رد فعل للظروف اللي بتحصل في حياته، ولا مجرد واحد كل همّه إنه يعمل حاجات كتير في وقت قليل.

الفصل دا مش هدفه تنظيم الدقايق والساعات، الفصل دا هدفه إنك تقود

حياتك، ويبقى عندك خطة وبوصلة بتوريلك تمشي ازاي، وليه. بتساعدك لما تتشتّت، إنك ترجع لرؤيتك تاني. وعلى أد ما الرؤية دي كانت واضحة وشمولية ومتوازنة ومتسقة مع الـtrue self بتاعتك، على أد ما انت كنت أكتر قُدرة على تحقيقها.

آخر موضوع اتكلّمنا فيه كان «دورة التغيير»، والحقيقة الموضوع دا فرق معايا جدًّا لَمَّا قرأت فيه؛ لأن أنا واحدة من الناس اللي دخلت خلاط التغيير دا كتير في مراحل مختلفة في حياتها! خلاط التغيير دايمًا بيبدأ بحدث يحصل لك: صدمة، أو فرصة، أو تحوُّل.. وبيدخلك بعدها في أربع مراحل لو فهمتهم وعرفت تتعامل فيهم صح، هيعدّوا وهتتأقلم وهتتعلم كتير من التغيير اللي حصل لك.

المرحلة الأولى مرحلة «الموت والولادة».. جزء فيك بيموت بعد الحدث اللي حصل، وبتتألّم، وبتحس بالتوهان، والخوف، واللخبطة.. وبتفضل في المشاعر دي شوية لحد ما تهدا، ويبدأ يظهر نور بسيط يدخلك المرحلة التانية. المرحلة التانية مرحلة «الحلم والخطة»، ودي المرحلة اللي بتبدأ ترجع لك فيها ضحكتك تاني. بتبدأ تتخيل، وتحلم، وتطلع من القوالب، وتكسَّر القواعد، وتخطط لأهدافك، عشان تروح على المرحلة التالتة. المرحلة التالتة مرحلة شمَّر وانزل نفِّذ حلمك، واخبط في «الدراما والملاحم».. واجه الحياة الواقعية، وطبق خطتك، وافشل واقع، واتخبط، وحاول وحاول وحاول، لحد ما تنجح وتدخل آخر مرحلة، مرحلة «الراحة والثمرة». في المرحلة دي بتهدا بعد كل التعب دا، وتبدأ تستمتع بثمرة مجهودك ونِعَم ربنا عليك، وترجع تظبط التوازن اللي كان باظ وتطور مهارتك وتحكي قصتك وتنطلق لحد ما هووووب، يحصل حدث جديد يدخلك الخلاط تاني ☺.

هي دي سُنّة الحياة.. وطبيعة رحلتك فيها ☺.

رحلتك في الحياة هتاخدك في كل حتة! هتعدّي على مراحل مختلفة في شغلك ودراستك، هتعدّي بنجاح وفشل، بتشجيع وإحباط، بحب، وكُره، وفرح، وغضب، وسهولة، ومُعاناة، ومُتعة، وبُؤس. القطر هيعدّي بكل المحطات، وهتشوف حواليك أشكال وألوان من البشر والمناظر والتجارب. الحاجة الوحيدة اللي هتفضل معاك طول الوقت، هي بوصلتك! البوصلة اللي ربنا مدِّيهالك جواك، دايمًا هتشاور لك على الاتجاه المناسب ليك! حتى لو فيه مرة نسيت تشوف البوصلة، حتى لو تهت، حتى لو مشيت في طريق غلط، هتقدر ترجع تاني وتظبط بوصلتك، وكل لحظة وتجربة من دول هتديلك خبرة وحكمة وسعادة. وبعد ما القطر هيعدِّي مسافات وأميال، هتكتشف إن البوصلة في الآخر كانت بتوصلك ليك انت ☺.

حياة الإنسان هي مشروعه اللي هيخطط له ويبنيه، ويطور فيه، ويواجه صعوبات، ويعدّي مخاطر، وينجح، ويفشل، ويقوم، ويقع، خطوة خطوة، لحد ما يقدمه لربنا في يوم من الأيام وهو بيقول له: «يا رب، أنا حاولت بأقصى جُهدي إني أستغل حياتي وظروفي وشخصيتي أحسن استغلال، عشان أحقق مُرادك مني، وأسيب بصمتي وأنفع غيري.. فاللهم تقبَّل ☺».

«ماذا عنك؟ متى ستبدأُ هذه الرِّحلة الطَّويلة إلى نفسك؟»

(جلال الدين الرومي).

خلِّيني أتعرَّف عليك تاني دلوقتي

أنا اسمي: ....

وعندي: .... سنة

وعايش في: ....

بحب: ....

٣ معلومات جديدة اكتشفتها عن نفسي:

....

....

....

طلعت من الكتاب بـ:

....

....

....

شعاري بعد ما قرأت الكتاب هيكون:

....

....

....

شاركني إجابة آخر سؤالين على فيسبوك.. اكتب أكتر حاجة نوَّرت معاك بهاشتاج #شهرزاد_اون_فاير

....

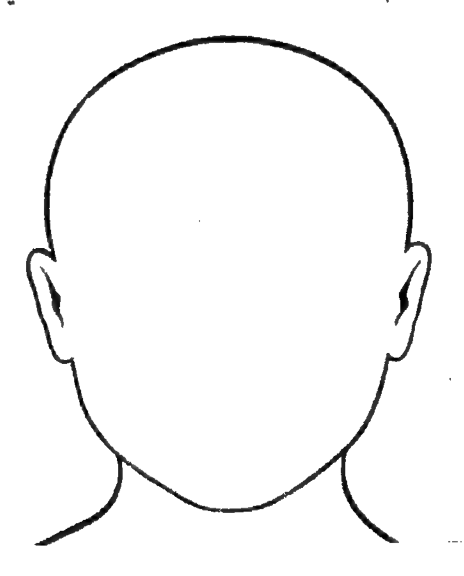
....

....

خلِّيني أشوفك تاني..

حاول ترسم ملامحك، وتعكس حالتك ومُودك دلوقتي بعد الكتاب..
(زعلان، مبسوط، متحمس، متلخبط...).

لو مش حابب ترسم ممكن تكتب عن شكلك ومُودك دلوقتي في كلمتين ☺.



قول لنفسك كلمة حلوة قبل ما تسيب الكتاب، لأنها تعبت وتستاهل ☺.

شُكرًا

لما بدأت الكتاب دا كنت شايفاه صورة من صور الشكر لنعم ربنا الكتير جدًّا عليًّا. طريقة بقول بيها لربنا - سبحانه وتعالى - إني مُمتنَّة جدًّا لكل حاجة ادَّهاني في حياتي، وكل تجربة، وكل درس، وكل نعمة، وإني هحاول قدر استطاعتي إني أستَخدم المهارات والمعلومات اللي هو - سبحانه وتعالى - فتح عليًّا بيها، عشان أنفع بيها عباده. كان دايمًا في دماغي إني بقدِّم العمل دا لربنا، ودا كان حافز كبير جدًّا بالنسبة لي إني أبذل أقصى جهدي وادعي ربنا كل يوم إنه يقبله. بس لما خلصت كتابة، اكتشفت إن الكتاب نفسه نعمة تستحق الشكر. مفيش كلمة اتكتبت في الكتاب دا كانت بشطارتي ولا بحولي ولا قوتي، كله كان فضل وتوفيق ونعم مُتتالية من الله - سبحانه وتعالى - فاللهم لك الحمد حمدًا كثيرًا طيبًا مُباركًا فيه كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك.

عايزة أشكر شخص عزيز عليًّا جدًّا، واحدة ماسابتنيش لحظة طول الكتاب. مرِّت معايا بأوقات صعبة كتير جدًّا، وكل ما كنت بأُحبط أو بتعب كانت بتقولي: «إنتي أدّها وأُدود.. أنا معاكي.. أنا في ضهرك.. أنا فخورة بيكي.. إنتي بتتعبي.. إنتي قوية».. واحدة كانت بتساعدني أنظم وقتي وأرتب أولوياتي.. كانت بتضحك معايا، وبتعيط معايا.. كانت بتشجعني.. كانت بتشوف كل حاجة حلوة بعملها.. كانت بتساعدني أصلَّح أخطائي، وأتعلم منها.. كانت بتدعي لي وبتطمني، وبتهتم بيَّا. عايزة أشكر هبة. هبة أنا، مش هبة تانية ☺ عايزة أشكرها، وأقولها لولا إنك مؤمنة بيَّا، وبتحبّيني، ماكنتش عرفت أنجز حاجة. عايزة أقولها إني مفيش مرة اعتمدت عليها وخذلتني. عايزة أقولها إني مريت بظروف صعبة جدًّا، وجيت عليها كتير، بس هي عمرها ما سابتني! عايزة أشكرها وأقولها إنتي فعلا تعبتي، وأنا فخورة بيكي، وبحبك ☺ (مجنونة يا جماعة عادي).

عايزة أشكر الفريق الجميل جدًّا اللي من غيره الكتاب دا ماكنش طلع للنور.

هبدأ الأول بأول مجموعة Living on Purpose 2 اللي رُحت قُلت لهم: «أنا عايزة أجرَّب فيكم الكلام دا الأول قبل ما أكتبه للناس»، وكان ردهم بدون أي تردد: «واحنا معاكي!»، كل كلمة في الكتاب دا اتكتبت بتعب الناس دي، وأسئلتهم، وتجاربهم، واهتمامهم، وصبرهم، وإيمانهم، ونيتهم الجميلة، إنهم يصلحوا حياتهم، وينفعوا غيرهم. رشا صلاح، وإلهام جابر، ونهى الشهاوي، وحنان السيوي، وصوفي محمد، وولاء فوزي، وسارة شاش، وسالي محمد، وهاجر منصور، وإيناس الجمل، وآمال سعد، ومي العطار، وسلوى عبد القادر، وراندا حماد، ومنة الله، ونجلاء شبرية.. ربنا يدِيمكُم نعمة في حياتي، وسند ليًّا.

عايزة أشكر فريق العمل: يمنى مسلم، إلهام جابر، ولاء فوزي، سالي محمد، حنان السيوي، صوفي محمد، وإسراء رجب، على إسهامهم الجميل في تجميع معلومات واقتباسات وأفكار للكتاب. أنا من غيركم كنت هتسوَّح ☺.

الكاتب الساحر والسيناريست شريف أبو اليزيد على مساهمته الجميلة في الصياغة والتحرير الأدبي وإتقانه واهتمامه بالكتاب وتفاصيله وقُدرته إنه يدخل جوا دماغي، ويفهم أنا بفكَّر ازاي (ودي معجزة في حد ذاتها يا شريف).

دكتور محمد فايق، والروائي العظيم أحمد عبد المجيد، وصديقتي الجميلة ريهام حسن، اللي قرأوا الكتاب حرف حرف، وكلمة كلمة، وبذلوا أقصى جهدهم عشان يطلع في أحسن صورة كأنه كتابهم بالظبط! لولا صدق نيتكم، وتشجيعكم، وحرصكم، وجمال قلوبكم، وعطاؤكم ليًّا غير المحدود، أنا ماكنتش هعرف أكتب حاجة (ربنا يخلِّيني ليكم، وأفضل اطلَّع عنيكم دايمًا).

إيهاب معوض، طبعًا اللي لازم يكون في كواليس أي كتاب هكتبه، واقف بيشجّعني أكتب، وبيزعّق لي لو غلطت، وبيفرح بإنجازي، وبيدعي لي كتابي يبقى أحسن من كتابه (إيَّاكم حد يفتن ويقولُّه).

سالي خليل اللي مش بعرف أقولها غير إنتي دراعي اليمين! صاحبتي اللي ربنا ادَّهاني نعمة عشان تكمِّل اللي ناقصني، وتحبني حب غير مشروط، وتساعدني، وتريحني، وتشيل من عليًّا، وتحسّسني بالأمان. إنتي سند كبير جدًّا، ربنا يديمه عليًّا، ويعينّي على شُكره ☺.

عايزة أشكر أهلي اللي على طول في ضهري! ماما وبابا أكتر اتنين بيحبوني ومؤمنين بيًّا في الدنيا. أكتر اتنين بدعي لهم لأني فعلا من غيرهم ولا حاجة. كل كلمة اتعلمتها، كل قيمة، كل مهارة، كل تجربة، كل حاجة حلوة عملتها كبيرة أو صغيرة كانت ـ بعد فضل ربنا ـ بفضلهم هُمَّا عليًّا. ربنا يبارك في عُمرهم وصحتهم، ويرزقني برَّهم.

عايزة أشكر العصابة، جوزي وولادي.. بشير، وعبد الله، وماريا.. التلاتة اللي كانوا مش بيفوتوا يوم من غير ما يقولوا لي أدّ إيه هما فخورين بيًّا وشايفين تعبي. اللي كانوا حريصين يخفُّوا الحِمل من عليًّا، ويدّوني مساحة عشان أقدر أكتب. اللي كانوا بيدلَّعوني لما يلاقوني تعبانة، ويشجَّعوني لما يلاقوني مُحبطة! ربنا مايحرمنيش منكم يا رب ☺.

مي الحسيني، وشيماء العشري، وعماد جابر، وريهام حلمي، وكل حد شجَّعني في وقت صعب في حياتي إني أركِّز، وأكتب، وأشتغل، وأكمل، عشان يطلع الكتاب دا في الآخر (كان نفسكم أحط قصصكم في الكتاب زي ما كنتم طمعانين، بس دا بعينكم).

المتابعين والفولورز على فيسبوك اللي لولا ثقتهم فيَّا، وتشجيعهم، وكلامهم الحلو، عُمري ما كنت هكتب كلمة. أنا مُمتنَّة لكل شخص مُؤمن بيَّا، كل شخص علّمني حاجة، كل شخص شجَّعني، وكل كلمة حب سمعتها.. ربنا ما يحرمنيش منكم أبدًا، ويجعلني خيرًا مما تظنون، ويغفر لي ما لا تعلمون.

وأخيرًا، أحب أشكر الأبطال اللي من غيرهم الكتاب دا كان هيبقى تقيل ورخم.

الأخت المصونة شهرزاد.. أنا تعبتك والله ومرمطتك معايا، بس أديني أنقذتك من العريس المدهنن ابن طنط شوشو.

الأخ العزيز شهريار.. بعد ما كنت شايلة منَّك عشان اللي بتعمله في الستات، بقيت مُشفقة عليك من اللي هيحصل لك من شهرزاد في زمانَّا دا! قلبي معاك والله يابني!

الكابتن لهلوب، ووائل، وقمر الزمان، وطنط افتخاريار.. أهلًا بيكم في عصرنا، إحنا تعبناكم معانا حقيقي. شُكرًا على مجهوداتكم، ومانجيلكوش في حاجة وحشة ☺.

المحتويات

هبة السواح:

- باحثة وكاتبة ولايف كوتش متخصصة في مجال العلاقات الأسرية وتنمية الذات.
- درست إدارة أعمال في الجامعة الأمريكية والأكاديمية البحرية، ثم توجَّهت إلى مجال التدريب.
- حصلت على شهادة مدربة معتمدة من دكتور جون جراي، خبير العلاقات الزوجية ومؤلف سلسلة «الرجال من المريخ والنساء من الزهرة».
- شاركت في إنشاء مؤسسة فاميليا لتدريب الأسرة والأفراد بمصر في عام ٢٠١٢م، وقامت بتقديم ورش عمل في مجال التربية الإيجابية والعلاقات الزوجية.
- حصلت على عدَّة شهادات مُعتمدة من دكتور ريتشارد بولستاد، صاحب نموذج RESOLVE الشهير في الكوتشينج، ودكتور جون جوتمان، صاحب مؤسسة جوتمان للعلاقات الأسرية، ودكتورة جين نيلسون، صاحبة مؤسسة التربية الإيجابية بالولايات المتحدة الأمريكية.
- تقوم بتقديم دورات في التنمية الذاتية بعنوان Living on Purpose (١-٢) والتي تكون مدة الدورة فيها ثلاثة أشهر (٣٦ ساعة) تتناول فيها نظرة الإنسان وثقته بنفسه، ووعيه بمشاعره وأفكاره واحتياجاته النفسية، وعلاقة الإنسان بنفسه وبالناس حوله، وفهم أهدافه وشغفه وقيمه، والوصول إلى مراد ربنا منه.
- تقوم أيضًا بتقديم دورات في العلاقات الزوجية بعنوان Soulmates التي تكون مدتها شهر (١٢ ساعة) تتناول فيها أهم المبادئ لتكوين علاقة زوجية سليمة على أساس من الصداقة والتقدير وفهم الطرف الآخر وإدارة الخلافات وتحديد الرؤية.
- تعيش هبة مع زوجها وابنيها بكندا منذ عام ٢٠١٥م، وتعمل مدربة في مركز التعليم الأسري، حيث يتم إعطاء دورات في التربية وتنمية الذات للأسر والأفراد.

- تتطوّع أيضًا في مركز الإغاثة والدعم النفسي لمساعدة المتضررين من الأزمات النفسية والضغط العصبي.
- ألّفت هبة الكتاب الأكثر مبيعًا في الوطن العربي «سندريلا سيكريت» الذي نُشِرَ في يناير ٢٠١٧م.

موقع هبة السواح:

www.hebasawah.com

صفحة هبة السواح على فيسبوك:

www.facebook.com/heba.sawah

